



## 内 容 提 要

本书针对中小学生生长发育特点及不同学习阶段对营养的需要,从营养学角度介绍了菜肴、粥饭、点心等 400 余种营养食谱的原料配比和制作方法。本书作者为营养学教授,所述内容科学实用,体现了取材容易、制作方便、营养丰富特点,可帮助家长根据孩子的不同时段合理选用,以保证孩子长身体、长知识的需要。

## 编委会名单

---

主 编:蔡东联 邢美成

编著者:(按拼音字母顺序排列)

蔡东联 杜 伟 刘晓丽

陆冬梅 王鹤华 王自勤 邢美成 杨冬梅



## 前 言

中小學生正處於長身體、長知識的關鍵時期，機體的防禦機制還不太完全，容易發生營養不良，或患某些疾病，故應注意飲食營養。小學階段為 6~12 歲，獨立活動能力逐步加強，可以接受成人的大部分飲食。在飲食上，常被家長誤認為與大人差不多，其實他們仍需關心和呵護。營養原則為保證吃好早餐，少吃零食；飲用清淡飲料，控制食糖攝入；重視戶外活動。通常，孩子應合理食用各類食物，取得飲食平衡。少數孩子飲食量大而運動量少，應調節飲食和重視戶外活動，以避免發胖。進入初中後，青春期的開始，隨之出現第二個生長高峰，第二性征逐步出現，活動量大，學習負擔重，其對能量和營養素的需求都超過成年人。此時的營養原則為多吃谷類，供給充足的能量；保證魚、肉、蛋、奶、豆類和蔬菜的攝入；參與體力活動，避免盲目節食。

谷類是我國飲食中主要的能量和蛋白質的來源。蛋白質是組成器官增長、功能調節和性成熟各種激素的原料，蛋白質攝入不足會影響中小學生的生長發育，因此飲食應含有充足的動物性和大豆類食物。鈣是建造骨骼的重要成分，中小學生正值生長旺盛時期，骨骼發育迅速，需要攝入充足的鈣。我國中小學生鈣攝入量不足，缺鐵性貧血也較普遍，飲食中應增加維生素 C 的攝入，以促進鐵的吸收。青春發育期的女孩應時常吃些海產品，以增加碘的攝入。近年來，中小學生肥胖發生率逐年增長，主要原因是攝入能量

超过消耗,多余的能量在体内转变为脂肪而导致肥胖。青少年尤其是女孩往往为了减肥而盲目节食,引起体内新陈代谢紊乱,抵抗力下降,严重者可出现低血钾、低血糖,易患传染病,甚至由于厌食导致死亡。正确的减肥办法是合理控制饮食,少吃肥肉、糖果和油炸食品等高能量的食物,同时应增加体力活动,使能量的摄入和消耗达到平衡,以保持适宜的体重。

本书主要介绍中小學生常用的营养食谱,对他们的生长发育能起到有益的作用。因时间匆忙,加之水平有限,错漏之处,请批评指正。

编著者

2003年7月





## 目 录

## 小 学 篇

大麦粥 .....	2	豆沙包 .....	10
三鲜汤面 .....	3	五仁包 .....	10
鸡丝汤面 .....	3	素包子 .....	11
鸡蛋海味汤面 .....	4	羊肉包 .....	11
鸡糜馅饺子 .....	4	鲜肉烫面饺 .....	12
鸡汤火锅水饺 .....	5	笋肉烫面饺 .....	12
虾仁水饺 .....	5	三鲜烫面饺 .....	13
什锦元宵 .....	6	水晶糕 .....	13
糯米粽子 .....	6	糯米切糕 .....	14
鲜肉枕头粽子 .....	7	面糊饼 .....	14
红枣馒头 .....	7	蛋糊饼 .....	15
油盐卷 .....	8	韭菜饼 .....	15
葱油卷 .....	8	薄单饼 .....	16
胡萝卜窝头 .....	8	萝卜丝烧饼 .....	16
番茄汁花卷 .....	9	鲜肉煎包 .....	17
鲜肉包 .....	9	烤地瓜 .....	17

韭黄春卷 .....	17	炸鱼卷 .....	32
炸馅饼 .....	18	南瓜虾煲 .....	33
肉丝软炒面 .....	18	翠玉黄瓜 .....	34
榨菜炒鸡柳 .....	19	炸虾饼 .....	34
酥炸嫩鸡 .....	19	虾仁炒面 .....	35
瓦煲鸡饭 .....	20	海米拌黄瓜 .....	35
椒麻鸡 .....	20	玻璃明虾 .....	36
栗子烧鸡 .....	21	油焖大虾 .....	36
金钱鸡卷 .....	21	冬茸白兰 .....	36
酥炸香柠鸭 .....	22	番茄焖明虾 .....	37
鸭泥腐片 .....	22	虾子茄段 .....	37
干烧鲈鱼 .....	23	鲜虾蟹柳沙拉 .....	38
鲫鱼汆白玉 .....	23	烤明虾 .....	38
酱烧鲈鱼 .....	24	山楂肉干 .....	39
焗烤鳗鱼 .....	24	红枣烧肉 .....	39
卤瓜汆黄鱼 .....	25	枸杞肉丝 .....	39
萝卜汆鲫鱼 .....	26	咸菜肉丝毛豆 .....	40
葱油黄鱼 .....	26	杨梅肉丸 .....	40
五色鱼丁 .....	27	莴笋拌白肉 .....	41
斩鱼圆 .....	27	玉兔五彩丝 .....	41
糟熘鱼片 .....	28	鱼香肉片 .....	42
麒麟鳗鱼 .....	28	龙珠芋香饭 .....	42
菠萝三文鱼 .....	29	四喜丸子 .....	43
鱼肉土豆 .....	30	五味白肉 .....	43
蒸鲳鱼 .....	30	糖醋咕咾肉 .....	44
榨菜蒸白鳢 .....	31	酿青椒 .....	44
酥鱼 .....	31	滑肉白菜 .....	45
菊花鱼 .....	32	肉丝拌芹菜 .....	45



滑肉莴笋 .....	46	鲜果银耳 .....	57
锅塌茄盒 .....	46	辣汁茄丝 .....	57
番茄腰柳 .....	47	糟烩鞭笋 .....	57
肉片烧茄子 .....	47	油焖白菜 .....	58
牛肉酿鲜鱿 .....	48	酱烧茄子 .....	58
清炖萝卜牛肉 .....	48	糖醋素鲑鱼 .....	59
羊肉焖扁豆 .....	49	炸豆沙球 .....	59
烤兔肉 .....	49	咖喱炒干丝 .....	60
蛋松 .....	50	炒素腰花 .....	60
香酥冬瓜 .....	50	荷包豆腐 .....	61
糖醋藕块 .....	51	香菇烧丝瓜 .....	61
姜拌藕 .....	51	麻辣萝卜丝 .....	62
高丽香蕉 .....	52	炸土豆片 .....	62
鱼香茄子 .....	52	香苦瓜 .....	62
锅煎豆腐 .....	53	五香苦瓜 .....	63
油煎茄片 .....	53	葱油苦瓜 .....	63
五香花生 .....	54	干煸苦瓜丝 .....	64
炒豆腐脑 .....	54	多味黄瓜 .....	64
豌豆黄 .....	54	蒜泥黄瓜 .....	65
麻辣冬瓜 .....	55	雪菜苦瓜 .....	65
酱烧冬瓜条 .....	55	三鲜苦瓜汤 .....	65
蚝油扒冬瓜 .....	56	糖醋素排骨 .....	66
奶油莲花白 .....	56		

## 初中篇

豌豆粥 .....	68	冬菇汤面 .....	69
肉丝面 .....	69	湿拌面 .....	69

鱼肉馅饺子 .....	70	酱鸭 .....	83
芝麻元宵 .....	70	烤鸭丝炒冬笋丝 .....	84
桂花元宵 .....	71	盐水鸭 .....	84
什锦粽子 .....	71	肉粽鲈鱼 .....	85
金银卷 .....	72	清蒸石斑鱼 .....	85
红枣石榴卷 .....	72	清蒸鲈鱼 .....	86
菜窝头 .....	73	醋椒鱼 .....	86
薄荷四眼卷 .....	73	鸡汤鱼丸 .....	87
枣泥包 .....	74	三色鱼丸汤 .....	87
虾仁烫面饺 .....	74	高丽鱼条 .....	88
糯米芝麻糕 .....	75	桂花鱼条 .....	88
家常饼 .....	75	春笋炒鲈鱼 .....	89
虾仁炒面 .....	76	三丝鱼卷 .....	89
本土炸酱鸡 .....	76	葱油核桃鱼卷 .....	90
茄汤焗香鸡 .....	77	米苋黄鱼羹 .....	90
榨菜炒鸡柳 .....	77	鱼头豆腐 .....	91
冬瓜盅 .....	78	五柳鱼 .....	91
西洋烩鸡 .....	78	酱汁活鱼 .....	92
罐焖核桃鸡块 .....	79	白汁全鱼 .....	92
炸鸡肉串 .....	79	珊瑚鱼丁 .....	93
白鲞扣鸡 .....	80	蛤蜊鲫鱼 .....	94
海带鸡腿汤 .....	80	雪菜大黄鱼汤 .....	94
芦笋鸡块 .....	81	沙拉酱炒鱿鱼 .....	95
鲜蘑蒸鸡 .....	81	菠萝虾球 .....	95
牛肝菌烧鸡 .....	82	蟹镶橙 .....	95
海陆煲 .....	82	干贝萝卜汤 .....	96
榴辣汁鸡 .....	83	吉列生蚝 .....	96
拌鸭掌 .....	83	同心协力 .....	97



蜜豉串烧蚝 .....	97	春笋豌豆 .....	109
糖醋小排 .....	98	串煎馄饨 .....	110
尖椒肉丝 .....	98	炸土豆球 .....	110
炸茄饼 .....	98	糖醋油菜 .....	111
酸豆角炒肉末 .....	99	炆黄瓜条 .....	111
鸡汁菜卷 .....	99	椒油炆芹菜 .....	111
冬菜扣肉 .....	100	西兰花火腿面 .....	112
回锅肉 .....	100	粟米粥 .....	112
肉烧海带 .....	101	大枣冬菇汤 .....	113
抓炒里脊 .....	101	蜜汁红薯 .....	113
韭黄带丝汤 .....	102	红烧素什锦 .....	113
韭黄肉丝 .....	102	熘小黄瓜 .....	114
肉茸菠菜 .....	102	炆辣黄瓜条 .....	114
辣油里脊丝 .....	103	银芽炒韭菜花 .....	115
奶汤白菜 .....	103	南瓜汤 .....	115
鸡腿菇烧牛肉 .....	104	凉拌茭白 .....	115
番茄牛肉 .....	104	茭白炒毛豆 .....	116
红烧蹄筋 .....	105	油烫茭白 .....	116
五香狗肉 .....	105	酱烧茭白 .....	117
酱爆兔肉丁 .....	106	素炒茭白丝 .....	117
竹荪鸽蛋汤 .....	106	干煸茭白 .....	118
平菇蛋汤 .....	107	蚝油茭白 .....	118
鱼香荷包蛋 .....	107	麻辣茭白 .....	118
酸菜藕片 .....	107	凉拌馄饨皮 .....	119
熘藕片 .....	108	油焖苦瓜 .....	119
海米烧花菜 .....	108	苦中作乐 .....	120
炆炒西兰花 .....	109	炆油菜 .....	120
软炸冬瓜 .....	109	红烧冬瓜 .....	120

姜汁菠菜 .....	121	蚝油焖平菇 .....	121
干烧萝卜 .....	121	红烧萝卜 .....	122

## 高中篇

八宝莲子粥 .....	124	什锦炒面 .....	135
排骨汤面 .....	125	酸辣凤爪 .....	136
鸡肉汤面 .....	125	菠萝咖喱鸡 .....	136
白菜肉丝面 .....	125	莲香脱骨鸡 .....	137
拉面 .....	126	三鲜沙锅 .....	137
卤子面 .....	126	软炸子鸡 .....	138
鸳鸯馅饺子 .....	127	串烤鸡肉 .....	138
萝卜丝饺子 .....	127	粉蒸牛肉 .....	139
花素水饺 .....	128	鸡丁米汤 .....	139
赤豆粽子 .....	128	葡萄干焖鸡块 .....	140
莲子什锦粽 .....	129	腰果鸡丁 .....	140
花卷 .....	129	醉鸡 .....	141
芝麻酱卷 .....	130	苦瓜鸡片 .....	141
玉米面窝头 .....	130	葱扒鸭子 .....	141
红糖包 .....	131	玛瑙野鸭片 .....	142
韭菜肉包 .....	131	嫩姜子鸭片 .....	143
五色烫面饺 .....	132	炒四宝 .....	143
枣糖糕 .....	132	五香肥鸭 .....	144
桂花糯米糕 .....	133	清蒸鲈鱼 .....	145
春饼 .....	133	鲤鱼苦瓜汤 .....	145
椒盐烧饼 .....	134	黄鱼鱼肚汤 .....	146
烤土豆 .....	134	韭菜墨鱼丝 .....	146
猪肉锅贴 .....	135	沙锅鱼头豆腐 .....	146

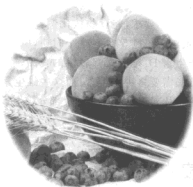


芪烧活鱼 .....	147	茭白烧腊肉 .....	160
酥小鲫鱼 .....	148	鲜杞炒里脊片 .....	161
鲈鱼莼菜羹 .....	148	鸡汁燕窝 .....	161
糖官折桂 .....	149	南瓜蒸肉 .....	162
炒面包虾仁 .....	150	藕片汤 .....	162
虾仁拌莼菜 .....	150	薄棒肉卷 .....	162
芦笋虾仁 .....	151	酥炸茄盒 .....	163
海米萝卜汤 .....	151	炒肉末 .....	163
鲜鱿鱼茄汁煲 .....	151	香肠烧花菜 .....	164
南瓜炒虾米 .....	152	辣味肉皮冻 .....	164
炒米粉 .....	152	归参山药腰片 .....	164
炒三丁 .....	153	黑豆焖猪蹄 .....	165
冬笋虾卷 .....	153	茶香牛肉 .....	165
芥蓝明虾 .....	154	番茄牛肉汤 .....	166
奶油瓜菇汤 .....	154	孜然羊肉 .....	166
油焖大虾 .....	155	红烧狗肉 .....	167
海米冬瓜 .....	155	洋葱炒蛋 .....	167
蟹粉西兰花 .....	156	香葱烘蛋 .....	168
冬瓜连锅汤 .....	156	芹菜肉松 .....	168
韭菜肉片汤 .....	157	虾仁烘蛋 .....	169
韭黄带丝汤 .....	157	醋熘藕片 .....	169
白煮肉 .....	157	炸馄饨 .....	169
豉椒蒸腊肉 .....	158	炸藕盒 .....	170
番茄腰柳 .....	158	馄饨香蕉卷 .....	170
鲜蘑炒肉片 .....	159	梅子肉 .....	171
蝴蝶瓜 .....	159	炸熘黄鱼 .....	171
芹菜肉丝炒苦瓜 .....	160	薯条手卷 .....	172
酱瓜炒肉丝 .....	160	香菇西兰花 .....	172

鸡腿菇炖豆腐 .....	173	樱桃糖酒汁 .....	179
粟米花菜汤 .....	173	香菇炒青菜 .....	180
青椒炒南瓜 .....	174	炒茄丝 .....	180
甜椒南瓜汤 .....	174	海米烧萝卜 .....	180
素脆鳝 .....	174	蒜烧平菇 .....	181
莲蓬豆腐 .....	175	炆花菜 .....	181
干炸黄雀 .....	176	油拌酥瓜条 .....	182
糖醋小萝卜 .....	176	清蒸平菇 .....	182
酸辣萝卜丝 .....	177	烧香菇 .....	182
炒萝卜 .....	177	鲜蘑豆腐 .....	183
炒山药泥 .....	177	酿苦瓜 .....	183
香菇烧菜心 .....	178	芥菜肉馄饨 .....	184
三鲜蘑菇 .....	178	冬菜肉末 .....	184
熘土豆丝 .....	179	萝卜连锅汤 .....	185
冰镇芦笋汁 .....	179	平菇肉片 .....	185



## 小学篇



小学阶段为6~12岁,独立活动能力逐步加强,可以接受成人的大部分饮食。在饮食上,常被家长误认为与大人差不多,其实他们仍需关心和呵护。营养原则为保证吃好早餐,少吃零食;饮用清淡饮料,控制食糖摄入;重视户外活动。要引导孩子吃粗细搭配的多种食物,但富含蛋白质的食物如鱼、禽、蛋、肉应该丰富些,奶类及豆类应充足,并应避免偏食、挑食等不良习惯;引导孩子饮用清淡而充足的饮料,控制含糖饮料和糖果的摄入,养成少吃零食的习惯。小学时期是孩子各方面迅速发展的阶段。由于他们与外界接触日益增多,模仿力强,从脑力活动到体力活动都不断增加,消化力强,易饥饿。因此,在安排食谱时应注意除每日三餐外,还应加1~2次点心。同时,要满足孩子对各种营养素的要求,将食物按比例合理搭配,如食物蛋白质中动物蛋白应超过50%。这个时期,应吃些含钙、磷和维生素A、维生素D、维生素C较多的食品。儿童智力的发育、身体的成长需要多种维生素;而这些维生素最好来自天然食物,因为机体对天然食物里的大部分维生素都能够吸收利用。



## 大麦粥

**【主料】**大麦100克,豇豆25克。

**【配料】**红糖25克,食碱0.5克。

**【制作方法】**将大麦、豇豆淘洗干净,放入锅内,加入凉水6000毫升及食碱,用大火烧开后去浮沫,改用小火熬1小时;熬时不断地用勺搅动,以防糊锅,待熬至大麦开花、豇豆烂熟、粥黏稠时,改用小火保温。食用时,加入红糖搅匀即成。如熬少量大麦粥,最好用沙锅,可使粥味纯正。



**[特点]** 甜香浓醇,含有蛋白质、脂肪、较高的碳水化合物及磷、钙、铁及B族维生素。



## 三鲜汤面

**[主料]** 标准粉 100 克,大虾、水发海参、鸡肉、水发笋干各 50 克,水发木耳 10 克。

**[配料]** 大葱 10 克,味精、精盐各 0.3 克,花生油 20 毫升,酱油 20 毫升,鸡汤适量。

**[制作方法]** 标准粉加凉水 30 毫升,和成面团,切成面条备用。锅内加水烧开,放入面条煮 3 分钟,熟后分装 2 个碗内备用。大虾去皮及沙肠,切成小片,海参、鸡肉、笋切成小丁,木耳改刀,大葱切碎。锅内加花生油烧热,加入大葱煸出香味,再加入海参丁、大虾片、鸡肉丁煸炒,然后放入笋丁、木耳及鸡汤、酱油、味精、精盐烧开,去浮沫后分浇在面条上即可。

**[特点]** 味鲜醇香,含有高生物价的蛋白质及其他营养素。



## 鸡丝汤面

**[主料]** 熟鸡肉丝 25 克,标准粉面条 100 克。

**[配料]** 熟植物油 10 毫升,味精、精盐各 0.4 克,鸡汤适量。

**[制作方法]** 锅内加水烧开,加入面条煮透,分捞入 2 个碗内。鸡汤入锅内烧开,加入熟植物油、精盐、味精,调好口味,分装入面条碗内,撒上鸡丝即成。

**[特点]** 味美香醇,爽口不腻,营养丰富。

## 鸡蛋海味汤面

〔主料〕标准粉 100 克,鸡蛋 1 只,水发海参、虾仁各 20 克,水发干贝 15 克,菠菜段 25 克。

〔配料〕鸡汤 120 毫升,花生油 300 毫升(约耗 60 毫升),精盐 2 克,酱油 2 毫升,味精 2 克,料酒 10 毫升,姜末适量。

〔制作方法〕标准粉加入鸡蛋与适量水和成面团,擀薄,切成韭菜扁叶状,下开水锅中煮熟,捞入凉水中,随即取出沥水待用。海参、虾仁切成片。锅内放入花生油,烧至 7 成热,放入面条炸呈金黄色,捞出沥油;再把炸过的面条放入开水锅内煮软,捞出沥水。锅内放入鸡汤,下海参片、虾片、干贝和菠菜段,加入精盐、酱油、味精、料酒和姜末,放入炸面条煮 10 分钟,汤开去浮沫,分盛 3 个碗内即成。

〔特点〕面条金黄,菠菜翠绿,黄绿搭配分外鲜艳,含有高蛋白,营养丰富。

## 鸡糜馅饺子

〔主料〕富强粉 200 克,鸡肉 150 克。

〔配料〕麻油、花生油各 4 毫升,葱花 10 克,面酱、姜末、味精各 1 克,骨头汤 30 毫升,茭白或冬笋、精盐各适量。

〔制作方法〕将茭白或冬笋剁成细末;鸡肉剁成肉糜,放入盆内,用骨头汤把鸡肉糜打开,然后将花生油、面酱、葱花、姜末、味精、茭白末、精盐、麻油等倒入盆内搅拌均匀成馅备用。富强粉加凉水和成面团,揉匀搓成长条,摘成 20~40 个相等的面剂,分别擀成边薄中间厚的面皮,然后加馅包成饺子(要求薄皮、大馅、小



边)。锅内放水,烧开后放入饺子,煮开2次即可出锅食用。

[特点] 清淡鲜嫩,营养丰富,含优质蛋白多。



## 鸡汤火锅水饺

[主料] 富强粉 150 克,鲜鱼肉 70 克,猪肥肉 30 克,鲜蘑菇 10 克。

[配料] 鸡汤 1 000 毫升,料酒、麻油、葱花、姜末、味精、精盐各适量。

[制作方法] 先将鲜鱼肉、猪肥肉、鲜蘑菇剁碎,然后放入料酒、精盐、味精、姜末,加入鸡汤 25 毫升,搅拌均匀,再放入葱花、麻油搅拌均匀即可。将富强粉加 50 毫升水和少许精盐和匀,饧 5 分钟后揉均匀,拉成长条,摘成 50 个面剂,擀成直径 8 厘米大小的面皮(边薄中间稍厚),加馅包成饺子。将鸡汤倒入火锅内烧开,同时把包好的饺子,用其他锅煮至 8 成熟后捞出,再倒入滚开的火锅内,待火锅再开后即熟。注意拌馅时把麻油倒在葱花上,这样味道更浓。

[特点] 香味醇厚,清淡可口,含有丰富的优质蛋白、钙、磷、各种维生素及脂肪、碳水化合物等。



## 虾仁水饺

[主料] 富强粉 100 克,虾仁 15 克,猪肉 60 克。

[配料] 葱末 10 克,鲜姜 1 克,酱油、清水各 10 毫升,麻油 2 毫升,精盐 0.5 克,味精 0.4 克。

[制作方法] 将富强粉加凉水和成面团,揉匀后搓成长条,摘成 20 个相等的面剂,分别擀成直径 5 厘米的面皮备用。猪肉剁成

细糜，加上切碎的虾仁、葱姜末、酱油、精盐、味精、麻油、清水后搅匀成馅。用面皮包上馅做成饺子，入开水锅煮沸3次即成。

〔特点〕皮薄馅鲜，含有丰富的营养素。



## 什锦元宵

〔主料〕糯米粉200克，标准粉20克，八宝料（橘饼、葡萄干、莲子、瓜子仁、核桃仁各10克，瓜条3克，青梅1克）适量。

〔配料〕植物油50克，青红丝25克，绵白糖150克。

〔制作方法〕八宝料切碎。标准粉加水适量搅成糊浆，加入植物油及八宝料拌匀，用刀背拍平，切成1厘米见方的块，即成什锦馅。糯米粉放入盛器内，将什锦馅蘸水少许，放入糯米粉内滚过，再蘸少许水再滚，如此滚4~5遍，即成一个个元宵生坯。锅内加水烧开，放入元宵生坯，用旺火煮10分钟，待元宵全部浮在水面熟透即可。

〔特点〕软糯，香甜适口，营养丰富。



## 糯米粽子

〔主料〕糯米200克，红枣60克。

〔配料〕丝草、竹叶各适量。

〔制作方法〕将糯米放入凉水内洗3遍，洗好后放入水内泡着；红枣洗净备用。叶竹放入锅内，加水烧开，稍煮后捞出放入凉水中，凉透后洗净。每个粽子用竹叶4片，捏成圆锥形的筒，放入糯米50克、红枣4~6枚，包成粽子，然后用丝草扎紧，放入锅内，加水淹没粽子，烧开后再小火煮2小时至粽子熟透即成。

〔特点〕制作方便，甜糯适口。



## 鲜肉枕头粽子

〔主料〕糯米 200 克,鲜猪肉 120 克。

〔配料〕精盐 2 克,黄酒 3 毫升,白糖 15 克,酱油 3 毫升,葱末、姜末各适量,丝草 4 根,竹叶 8 张。

〔制作方法〕将糯米淘净后沥水,加入酱油、精盐拌匀,使米粒吸入调料。鲜猪肉切成每块 30 克重,加入白糖、酱油、黄酒、葱末、姜末拌和浸渍。将竹叶、丝草洗净,浸泡在清水里;包粽子时取竹叶 2 张,捏成尖角斗形,放入糯米 25 克,中间放块鲜猪肉,再放入糯米 25 克盖住肉,然后将竹叶折拢,盖住米粒,裹包成长形枕头状,再用丝草由左到右扎紧。将粽子排列于锅内,加入清水,以没过粽子为宜,用大火煮 3 小时,再焖煮 3 小时即成。在焖煮过程中,要随时检查锅内的水,是否没过米粽,如水少要随时添加;否则,粽子露出水面,糯米涨发不开,会有夹生现象。

〔特点〕糯米和猪肉搭配,可以起到互补作用,营养丰富,软糯有劲。



## 红枣馒头

〔主料〕发面 200 克。

〔配料〕红枣 6 枚。

〔制作方法〕将发面揉匀搓成长条,摘成 2 个面剂,然后将每个剂揉成馒头形状,在馒头的顶尖,等距离按上红枣 3 枚,红枣插入 1/3 即成;待饬后上笼用旺火蒸 20 分钟即熟。

〔特点〕洁白松软,红白相衬,诱发食欲。

## 油盐卷

〔主料〕发面 250 克。

〔配料〕花生油 25 毫升，精盐 6 克，食碱 10 克。

〔制作方法〕发面加食碱揉匀，擀成长方形饼，刷上花生油，撒上精盐，卷起，切成 5 块，用筷子压成油卷，上笼蒸 20 分钟即可。

〔特点〕外形美观，暄软适口。

## 葱油卷

〔主料〕发面 200 克。

〔配料〕酱油 20 毫升，大葱 20 克，精盐 5 克，食碱 7 克。

〔制作方法〕发面加食碱揉匀，擀成方形饼备用。大葱切成末，加精盐、酱油拌匀，撒在擀好的饼上，将饼卷起来，切成相等的两段，用筷子压饼卷的中间（与切口成平行），使葱油卷的每层散开，用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕外形美观，暄软适口，有葱油味。

## 胡萝卜窝头

〔主料〕小米面 100 克。

〔配料〕黄豆粉 25 克，胡萝卜 25 克。

〔制作方法〕将胡萝卜洗净，切成细丝，用水煮开，捞出沥干，然后加入小米面、黄豆粉，放入盆中，加入温水揉和均匀，搓成面条，摘成 3 个相等的面剂；在捏窝头前，右手先蘸点凉水，放在左手心上，以免捏时粘手；然后取面剂放在左手心





里,用两手搓成球形;右手指蘸点凉水,在面团中间钻个小洞,边钻边转手指,左手拇指根及中指同时捏拢;这样洞口由小渐大,由浅到深,并将窝头上端捏成尖形,直到窝头厚度捏到2毫米厚,而且内壁外表均光滑即可;上笼用旺火蒸20分钟即成。

[特点] 红黄相衬,暄软清香。



## 番茄汁花卷

[主料] 发面250克。

[配料] 番茄汁30毫升,白糖、麻油、大葱末、干面粉、食碱各适量。

[制作方法] 发面放入食碱揉匀;将番茄汁、白糖及干面粉混合后揉匀,加入发面团中再揉匀;将面团擀成宽30厘米左右的薄面片,抹上麻油,撒上大葱末,把面片卷成长筒状,用快刀切成8个小面剂;用刀背或竹筷子将每个面剂的中部压片刻,使面卷两边的层次露出,上笼蒸熟即可。

[特点] 松软香甜,具酸甜味。



## 鲜肉包

[主料] 富强粉、面肥各250克,猪肉150克。

[配料] 精盐3克,麻油4毫升,味精1克,大葱末4克,鲜姜末5克,花椒水3毫升,食碱适量。

[制作方法] 将富强粉、面肥用温水和匀,待面饧发后,加适量食碱揉匀,摘成10个相等的面剂,逐擀成中间厚、边薄的面皮备用。猪肉剁成细肉糜,加入大葱末、鲜姜末、麻油、精

盐、酱油、花椒水搅拌均匀，搅时必须顺时针方向，搅至全部吃进肉糜为止。左手拿面皮，右手拿匙，把馅抹入面皮内，用右手拇指与食指顺边捏小褶，捏紧口，上笼用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕皮白暄软，鲜嫩味香。



## 豆沙包

〔主料〕面粉、面肥各 250 克，豆沙馅 100 克。

〔配料〕食碱适量。

〔制作方法〕将面粉、面肥用温水和匀，待饧发后，用适量食碱揉匀，摘成 10 个相等的面剂，逐个擀成中间厚、边薄的圆面皮备用。取面皮包上豆沙馅，将口捏紧，口朝下放入蒸笼，用旺火蒸 15 分钟即熟。

〔特点〕皮白暄软，豆香浓郁。



## 五仁包

〔主料〕标准粉、面肥各 250 克，核桃仁、青红丝、芝麻、瓜子仁、莲子各 10 克。

〔配料〕白糖 100 克，植物油 50 毫升，食碱适量。

〔制作方法〕将标准粉、面肥用温水和匀，待面饧发后，加适量食碱揉匀，摘成 10 个相等的面剂，逐个擀成中间厚、边薄的面皮备用。将核桃仁、莲子、瓜子仁切碎，加入炒好的芝麻及青红丝、白糖、植物油拌匀成馅。将面皮包上馅，捏紧口，口朝下放入笼屉内，用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕皮白暄软，甜润香酥，营养丰富。



## 素包子

[主料] 富强粉 150 克,面肥 50 克,水发黄花菜 100 克,水发木耳 60 克,水发粉丝 200 克,鸡蛋 60 克。

[配料] 味精 1 克,食碱 1 克,精盐 3 克,水淀粉适量,麻油、花生油各 10 毫升。

[制作方法] 将富强粉 50 克与面肥用温水和匀,待面饧发后,加入食碱;再将另 100 克富强粉用温水和匀,将 2 块面合在一起揉匀,搓成长条,摘成 30 个相等的面剂,逐个擀成中间厚、边薄的圆面皮备用。将水发黄花菜、水发木耳、水发粉丝洗净,切成末。锅内加花生油,用大火烧热,将鸡蛋打入碗内搅散,倒入油锅内,炒熟呈碎絮状取出。将余下的花生油放入锅内烧热,放入水发黄花菜、水发木耳、水发粉丝末煸炒数下,随即加入凉水 150 毫升,水开后放入精盐、味精和炒熟的碎蛋末,淋入水淀粉炒拌成馅,倒入麻油。将馅抹入面皮内,顺边捏小褶呈圆形,将口捏紧后,上笼用旺火蒸 20 分钟即成。

[特点] 外皮暄软,素馅鲜香,营养素互补,清淡爽口。



## 羊肉包

[主料] 富强粉 150 克,面肥 50 克,羊肉 100 克,白菜 300 克,韭菜 20 克。

[配料] 食碱 1.2 克,姜末、葱花各 10 克,甜面酱 2 克,精盐 3 克,花椒水 10 毫升,麻油 5 毫升。

[制作方法] 将富强粉、面肥用温水和匀,待面饧发后,加入食碱,揉匀成长条,摘成 24 个相等的面剂,逐个擀成中间厚、边薄

的面皮备用。将羊肉洗净剥成肉糜，放入盆内，依次加入姜末、甜面酱、精盐、花椒水搅匀，放置一段时间，使羊肉馅入味，再放入葱花，淋上麻油，拌匀。将白菜洗净，剥成碎末，挤去水分，拌入羊肉馅内，再撒上韭菜末搅拌均匀。把馅抹入面皮内，再将前后边缘合拢捏紧成半圆包子，待全部包完后，上笼用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕皮白暄软，馅香适口。



## 鲜肉烫面饺

〔主料〕标准粉、猪肉各 100 克。

〔配料〕酱油 20 毫升，麻油 2.5 毫升，味精 0.5 克，葱末 10 克，姜末 1.5 克，鸡汤 25 毫升。

〔制作方法〕将标准粉用 80℃ 的水和成烫面，揉匀凉透后搓成长条，摘成 15 个相等的面剂，逐个擀成直径 5 厘米的圆面皮备用。猪肉剥成肉糜，加酱油、麻油、味精、葱末、姜末、鸡汤搅匀备用。在面皮上抹上肉馅，把面皮对折用右手拇指和食指顺边捏小褶成饺子状，上笼蒸 10 分钟即成。

〔特点〕色白皮薄，味鲜香醇。



## 笋肉烫面饺

〔主料〕标准粉 200 克，猪肉 150 克，冬笋 50 克。

〔配料〕酱油 30 毫升，麻油 10 毫升，味精 0.6 克，精盐 5 克，鸡汤 25 毫升。

〔制作方法〕将面粉用 80℃ 的水和成烫面，揉匀凉透后搓成长条，摘成 30 个相等的面剂，逐个擀成直径 5 厘米的圆面皮备用。猪肉



剁成肉糜,冬笋切成末,加酱油、麻油、味精、精盐、鸡汤搅匀备用。  
在面皮上抹上肉馅,做成饺子状,上笼旺火蒸 15 分钟即成。

[特点] 皮白发亮,馅嫩味香。



## 三鲜烫面饺

[主料] 标准粉 200 克,猪肉 150 克,鸡肉、净大虾各 20 克,水发海参 10 克。

[配料] 酱油 30 毫升,味精 0.6 克,麻油 5 毫升,精盐 2 克,大葱 10 克,水适量。

[制作方法] 烫面和面皮的做法同鲜肉烫面饺。猪肉剁成肉糜,鸡肉、海参切成丁,大虾去皮和沙肠后切成丁,大葱切碎,一同放入盛器中,加酱油、味精、麻油和适量水搅匀成馅备用。在面皮上抹上馅,把面皮对折用右手拇指和食指顺边捏成饺形,上笼蒸 10 分钟即成。

[特点] 皮柔软发亮,馅鲜而醇香。



## 水晶糕

[主料] 糯米 200 克。

[配料] 白糖 80 克,糖桂花、山楂糕丁、青梅丁各 5 克,花生油 5 毫升。

[制作方法] 将糯米淘净,用凉水 300 毫升浸泡 5 小时,连米带水磨成稀糊状,装入纱布袋内沥干水;然后将糯米面铺在笼布上,上笼用大火蒸 30 分钟连笼布取出,放在案板上,加入白糖、糖桂花,反复压揉,直至白糖全部揉化,然后摊在抹有花生油的盘里,置阴凉处晾凉(放入冰箱冰凉最好),即成水晶糕。把水晶糕

切成3厘米见方的小块,排放入盘中,上撒山楂糕、青梅丁即成。

〔特点〕晶莹透亮,黏软耐嚼,清凉甘美。



## 糯米切糕

〔主料〕糯米300克。

〔配料〕红枣80克。

〔制作方法〕将糯米淘洗干净,用凉水浸泡30分钟后取出沥水,上笼用大火蒸1小时后,取出放入盆中,立即浇上300毫升开水,用筷子顺同方向不停地搅拌;待米与水融合后,再上笼蒸30分钟,仍放回盆中搅5分钟,直至成为黏稠状的糯米团,接着再煮10分钟取出,盖上湿布饧10分钟。红枣洗净,上笼蒸30分钟,待颜色深红发亮时,取出晾凉。将糯米团分成3块,放在案板上,双手蘸着凉水,按揉光滑后拍按成5厘米厚的方块;先在1块糯米块上均匀地铺上2/5的红枣,覆盖上第2块糯米块,接着在第2块糯米块上铺上同样多的红枣,再覆盖第3块糯米块,即成为糯米夹红枣的切糕;最后把余下的红枣均匀地铺在糕面上,盖上湿布,四周掖在糕的下面,双手沿着糕的边缘,一手平着按压,一手立着推挤,把切糕压挤成约5厘米厚,揭去盖布,切成6块菱形小块即可。

〔特点〕白红相间,黏润光滑,清凉甜爽,为夏季佳肴。



## 面糊饼

〔主料〕标准粉250克。

〔配料〕葱末50克,精盐2克,麻油25毫升,水250毫升。

〔制作方法〕将标准粉加水、精盐、葱末搅拌呈糊状。锅内加麻



油烧热,放入搅拌好的面糊 1/5,摊成薄饼,烙至浅黄色熟透即成,依此烙完面糊。

[特点] 暄软清香。



## 蛋糊饼

[主料] 标准粉 250 克,鸡蛋 3 只。

[配料] 精盐 2.5 克,麻油 50 毫升,水 150 毫升。

[制作方法] 将鸡蛋打入盆内,放入标准粉,加水、精盐搅拌呈糊状。锅内加麻油烧热,放入搅好的蛋糊面,分 3 次摊成薄饼,烙至两面为浅黄色熟透即成。

[特点] 暄软柔韧,营养丰富。



## 韭菜饼

[主料] 标准粉 200 克,韭菜 200 克,鸡蛋 1 只,虾皮 20 克。

[配料] 花生油 10 毫升,精盐、姜末各适量。

[制作方法] 将标准粉加凉水适量和成面团,待饧发后搓成长条,摘成 4 个相等的面剂,逐个擀成圆形薄饼备用。将韭菜洗净后切碎,放入盆内;鸡蛋打散后倒入韭菜盆内,再加入虾皮、花生油、精盐、姜末,搅拌均匀备用。把擀好的薄饼放于托盘上,将拌好的韭菜馅均摊在两张薄饼上,再各取 1 张薄饼盖在韭菜馅上,用手把边按紧,做成 2 个饼坯。把煎饼锅烧热,放上饼坯烙 2 分钟,随烙随将饼转动,翻过来再烙 2 分钟,反复烙至饼上出现微黄色的花斑即成。食用时可切成 4 块。

[特点] 皮薄柔韧,馅香不腻。含有丰富的蛋白质、磷和 B 族维生素。

## 薄单饼

[主料] 标准粉 200 克。

[配料] 凉水适量。

[制作方法] 将标准粉用凉水和成面团，揉匀搓成长条，摘成 2 个相等的面剂，逐个擀成圆形的薄单饼坯。把煎饼锅烧热，放入饼坯，随烙随转，翻身再随烙随转，烙至两面呈微黄色并鼓起大泡即可。

[特点] 饼薄柔韧，香甜适口，可卷菜吃。

## 萝卜丝烧饼

[主料] 标准粉 450 克，面肥 70 克，萝卜 100 克。

[配料] 植物油 80 毫升，猪油 70 克，大葱 50 克，精盐 25 克，芝麻 40 克，糖稀 5 毫升，味精 1 克，食碱适量。

[制作方法] 将标准粉 100 克加面肥用温水和匀，待面饧发后，加食碱适量揉匀；标准粉 150 克用 80℃ 水和成烫面，凉透后揉匀；标准粉 200 克加植物油，搓成干油酥。将发面、烫面揉和均匀，包起干油酥擀成长方形饼，把两头抬起再擀成长方形饼，擀好后卷成 5 厘米粗细的条，摘成 10 个面剂，再逐个擀成直径 8 厘米的面皮备用。萝卜切成细丝，撒上适量精盐，沥干水。大葱切成豆瓣状，猪油切成 1 厘米见方的丁，放入萝卜丝拌和，加精盐、味精拌成馅。面皮抹上馅包好，捏紧口，擀成直径 8 厘米的饼。将糖稀放入芝麻内拌匀，让饼周身沾上芝麻，用手稍微按压，以中火烤 10 分钟即成。

[特点] 皮焦酥，馅清香。





## 鲜肉煎包

〔主料〕富强粉 300 克,面肥 200 克,猪肉 250 克。

〔配料〕酱油 30 毫升,葱末 100 克,麻油 10 毫升,姜末 2 克,花椒水 20 毫升,味精 1 克,花生油 50 毫升,精盐 5 克,食碱 3 克。

〔制作方法〕富强粉用 80℃ 的水和成烫面,凉透后与面肥同放入盆内,加食碱与适量凉水揉匀备用。猪肉剁成肉糜,加入葱末、酱油、味精、精盐、姜末、花椒水、麻油搅拌均匀。和好的面搓成长条,摘成 100 个相等的面剂,按扁后加馅包成半月形煎包坯,下热油锅煎熟(煎法同锅贴)。

〔特点〕皮松软适口,底面微黄焦脆,馅鲜味美。



## 烤地瓜

〔主料〕地瓜适量。

〔配料〕无需配料。

〔制作方法〕将地瓜洗净擦干,放入烤炉内,若无烤炉,也可放在铁丝网上,用温火烤至熟透,即可。

〔特点〕香甜适口,营养丰富。



## 韭黄春卷

〔主料〕标准粉 100 克,猪肉 70 克,韭黄 150 克。

〔配料〕花生油 100 毫升,味精 0.4 克,精盐 5 克,麻油、酱油各 10 毫升,水 70 毫升,淀粉适量。

〔制作方法〕将标准粉加适量水、精盐和匀,反复揉至面团不粘

手、不粘盆、发亮。锅内加花生油适量,把揉好的面团摊成 12 张面皮备用。猪肉切成肉丝,韭黄切成 3 厘米长的段。锅内加花生油烧热,放入肉丝煸炒,加酱油、味精、精盐、麻油炒熟,用水淀粉勾芡,放入韭黄拌匀备用。面皮中放入馅,从边卷起来,卷好后用水淀粉把口粘牢。锅内加花生油烧热,放入卷好的卷,炸至金黄色熟透即成。

如将猪肉、韭黄,改用鸡脯肉丝 100 克、葱丝 30 克即成鸡丝春卷;如改用猪肉丝 50 克、白菜或其他菜丝即成肉丝春卷。

〔特点〕焦脆酥香,馅鲜味美。



## 炸馅饼

〔主料〕标准粉 250 克,猪肉 100 克。

〔配料〕发酵粉 10 克,精盐 20 克,植物油 200 毫升,葱 100 克,酱油 40 毫升,味精 0.4 克。

〔制作方法〕标准粉加发酵粉、水和成发面,待饧 10 分钟后再揉,用此法揉 2 遍,再饧 20 分钟备用。猪肉剁成肉糜,葱切成末,加酱油、精盐、味精、适量水拌匀待用。将饧好的面沾油拉成长条,摘成 10 个相等的面剂,然后逐个按扁、抹上馅,捏紧口,再按成直径 10 厘米的饼坯。平底锅内加植物油烧热,放入制好的饼坯,用小火煎成金黄色即成。

〔特点〕色金黄油亮,皮酥馅香。



## 肉丝软炒面

〔主料〕面条 100 克,猪肉丝 50 克。

〔配料〕麻油 5 克,大葱丝 10 克,青菜 50 克,味精 0.5 克,鸡汤



100 毫升,花生油 50 毫升,酱油 10 毫升,水淀粉、精盐适量。

**[制作方法]** 锅内加花生油烧热,将面条分成 2 份,放入油锅炸至金黄色捞出,沥油备用。锅内加水烧开,放入面条煮软,捞出沥水,分成 2 份,盛在平盘内备用。锅内加花生油烧热,放入猪肉丝、大葱丝及切碎的青菜煸炒,加入酱油、味精、精盐、鸡汤烧开,去浮沫后用水淀粉勾芡,淋上麻油,盛在面条上即成。

**[特点]** 鲜香味美,肥而不腻,软嫩适口。



## 榨菜炒鸡柳

**[主料]** 鸡柳肉、毛豆仁各 100 克,榨菜 50 克。

**[配料]** 红辣椒、葱段各 2 克,姜片 3 克,植物油 25 毫升,精盐、胡椒粉各 1 克,料酒 5 毫升,鸡蛋清 10 毫升,淀粉 1.5 克。

**[制作方法]** 将鸡柳肉除筋,切成长条,加精盐、胡椒粉拌匀,再加入料酒、鸡蛋清、淀粉拌匀。榨菜洗净,切薄片;红辣椒去子,切长片。锅内放植物油 15 毫升烧热,放入鸡肉条、毛豆仁、红椒片煸炒,至鸡肉变色时盛出。原锅加植物油 10 毫升,放入榨菜片、葱段、姜片炒匀,加入煸炒好的鸡肉等炒熟即成。

**[特点]** 营养丰富,味道鲜美,香辣适口,色调美观。



## 酥炸嫩鸡

**[主料]** 重约 500 克的童子鸡 1 只。

**[配料]** 鸡蛋 1 只,糯米粉、淀粉各 25 克,植物油 200 毫升(实耗 50 毫升),海鲜酱 5 克,精盐、胡椒粉、酱油各适量。

**[制作方法]** 鸡洗净后去头颈、爪及翅,把鸡腿、鸡脯肉分割成 4

块,拆去鸡骨,皮朝下平放案板上,在肉面剞上十字刀纹,深度为鸡肉的一半,撒上精盐与胡椒粉。鸡蛋磕入碗内,加糯米粉、淀粉、酱油拌成稀糊,放入鸡块拌匀。炒锅置大火上,放入植物油烧至5成热时,下鸡块,炸至淡黄色时捞出;待油温烧至7成热时,将鸡块回锅复炸成金黄色捞出。将炸鸡块切成指条块装盘,蘸海鲜酱食用。

[特点] 外层焦黄,里面酥嫩。



## 瓦煲鸡饭

[主料] 鸡脯肉 100 克,木耳丝、香菇丝各 25 克,金针菇 30 克,洋葱丝 15 克,蒜末 5 克,梗米 50 克。

[配料] 酱油 10 毫升,白糖 5 克,胡椒粉 1.5 克,鸡汤 250 毫升,香菜末、淀粉、植物油各适量。

[制作方法] 鸡脯肉切成条状,洗净后沥水。锅内放植物油烧热,下蒜末爆香,再加入梗米,用小火慢炒约 15 分钟。在瓦煲中加入鸡汤,煮开后放入炒过的梗米,用小火煮至水干,再焖约 5 分钟至米粒熟透。另起油锅烧热,下鸡脯肉、木耳丝、香菇丝、金针菇、洋葱丝炒香,加入酱油、白糖、胡椒粉、水适量,煮开后用水淀粉勾芡,淋在瓦煲饭中,上面撒上香菜末即可。

[特点] 保留米香,营养丰富。



## 椒麻鸡

[主料] 重 500 克左右公鸡 1 只。

[配料] 花椒 10 粒,葱末、味精、精盐各 2.5 克,酱油、麻油各 5 毫升,鸡汤 25 毫升,白糖 5 克。



**[制作方法]** 鸡的加工处理与棒棒鸡制法相同。将葱末、花椒混合后剁碎,加入其他配料(除麻油外)兑成汁。将煮熟抹好麻油的鸡,去骨剁成块盛盘,浇上调味汁,吃时拌匀即可。

**[特点]** 葱椒香味,清淡适口。



## 栗子烧鸡

**[主料]** 鸡肉 100 克,栗子肉 6 粒,四季豆 30 克。

**[配料]** 姜片 4 克,淀粉 5 克,料酒 5 毫升,白糖 4 克,胡椒粉、植物油、精盐各适量。

**[制作方法]** 将鸡洗净后切块,用精盐、料酒腌渍片刻;四季豆切成 5 厘米长的段。油锅烧热,下鸡块略炸至微黄色捞出,待油再烧至高温时,下鸡块重炸,并加入栗子肉略炸,熄火盛出。四季豆段下热油锅煸至断生。油锅烧热,下姜片炒香,放入鸡块、栗子肉及白糖、胡椒粉,煮滚后以铝箔代锅盖盖好,中火烧至汁液将干时,下少许植物油、四季豆,用水淀粉勾芡即成。

**[特点]** 味道醇香,营养丰富。



## 金钱鸡卷

**[主料]** 净嫩鸡 100 克,熟火腿 10 克,鸡蛋 1 只。

**[配料]** 香菜、精盐各 1 克,味精 0.8 克,酱油、料酒各 2 毫升,辣酱油 3 毫升,花椒盐、淀粉各 2 克,姜丝 1 克,面粉 10 克,植物油 20 毫升。

**[制作方法]** 将鸡洗净,放入沸水中氽至 7 成熟,取出骨,鸡肉用精盐、味精、料酒、姜丝腌渍 10 分钟;熟火腿切成长方条 4 条;鸡蛋磕入碗内,加面粉及清水 10 毫升,搅成鸡蛋

糊待用。取干净纱布4块,摊开放上玻璃纸,将鸡肉摊放其上,中间填放火腿条,并把布卷成直径为5厘米左右圆筒,用细绳扎牢,制成鸡卷,上笼用大火蒸约1小时取出,拆去包布和玻璃纸,鸡卷用淀粉拌片刻,再挂上鸡蛋糊待用。炒锅放入植物油,烧至6成热,放入鸡卷,边炸边转动炒锅,炸熟盛出,切成0.6厘米厚的片,整齐装盘即可。可蘸花椒盐、辣酱油食用。

[特点] 外酥里嫩,味美可口。



## 酥炸香柠鸭

[主料] 香酥鸭500克(半只)。

[配料] 鲜柠檬100克(2只),生菜叶20克,熟花生油750毫升(实耗50毫升)。

[制作方法] 生菜叶洗净,再用凉开水冲洗后甩干水;鲜柠檬顺长切开,共4块,取3块横切成薄片,整齐地排放在大圆盘周围,生菜叶放在盘中央。炒锅置大火上,下熟花生油烧至5成热时,放入香酥鸭炸香捞出,斩成长条块,整齐地排放在生菜叶盘中央,把余下的1片柠檬挤汁,淋在鸭块上即可。

[特点] 外焦里嫩,鲜柠檬很浓。食用时以每次50克左右为宜。



## 鸭泥腐片

[主料] 熟鸭肉50克,豆腐皮2张。

[配料] 精盐5克,味精2克,料酒5毫升,鸡油10毫升,鸡汤1000毫升,豆苗10克。

[制作方法] 将熟鸭肉切成细末,放在碗内;豆腐皮用手撕碎,



加清水浸泡；姜去皮，切成极细末，用水泡上，取其汁。炒锅放入鸡汤，用大火烧开后，加入精盐、味精、料酒、姜汁、鸭肉末及豆腐皮，去浮沫，放入鸡油烧开后，装入汤碗内，上放豆苗即成。

〔特点〕味道鲜香，系传统清真汤菜。



## 干烧鲈鱼

〔主料〕鲜鲈鱼1条，猪肉50克，榨菜20克。

〔配料〕植物油800毫升（实耗100毫升），豆瓣酱50克，葱、白糖、料酒、酱油各25克，姜、蒜各15克，醋10毫升，味精5克，鸡汤适量。

〔制作方法〕将鲈鱼整理干净后洗净，在鱼身两侧斜制花纹。猪肉、榨菜切成绿豆大小的丁；姜、蒜切末，葱切大葱花。炒锅放植物油烧至7成热，下鱼炸透后捞出。肉丁用少量油炒散，再下豆瓣酱炒熟，加入姜末、蒜末煸炒，随即加入鸡汤、鱼、白糖、酱油、醋、料酒，待鱼熟透后盛入盘中，余下汤汁内加味精，收至浓汁后浇在鱼上，撒上葱花即成。

〔特点〕鲜香辣嫩，略带甜味。



## 鲫鱼汆白玉

〔主料〕活河鲫鱼1条，豆腐1盒。

〔配料〕姜片3片，青蒜叶粒10克，料酒10毫升，精盐4克，味精1克，胡椒粉1克，熟猪油50克。

〔制作方法〕将鲫鱼整理干净后洗净，鱼身两侧用刀制成横刀纹；豆腐划成小方块，冲洗干净。炒锅置大火上，下熟猪油烧

热,放入鲫鱼两面略煎,烹入料酒,焖烧片刻,加入姜片、开水,用大火烧2分钟,改用中火再烧6分钟,放入豆腐块、精盐、味精烧2分钟,至豆腐块浮上汤面时,把鲫鱼捞入盛有胡椒粉的大碗内,豆腐锅内放入青蒜叶粒烧开片刻,随即舀入鲫鱼碗内即可。

[特点] 鱼汤鲜美,豆腐白嫩,香辣开胃。

## 酱烧鲈鱼

[主料] 净鲈鱼1条,熟猪肥膘肉25克。

[配料] 葱段、豆瓣酱各15克,白糖、姜、味精各5克,水淀粉25克,熟猪油100毫升,料酒、酱油各15毫升。

[制作方法] 将鲈鱼斩去嘴和尾,鱼身两侧剞上花刀,用酱油5毫升拌匀;熟猪肥膘肉切丁,豆瓣酱剁细,姜切小圆片,大葱切成段。炒锅置中火上烧热,下熟猪油75毫升,烧至7成热时,推入鲈鱼两面煎黄,放入葱段、酱油10毫升、肥膘肉丁、姜片、料酒、豆瓣酱、白糖和适量水,烧约3分钟,加入味精,用水淀粉勾芡,并沿锅淋入余下的熟猪油,转动炒锅将鱼大翻身,即可出锅。

[特点] 鱼色酱红,酱香入味,肉质鲜嫩,油而不腻。

## 煨烤鳊鱼

[主料] 鳊鱼1条。

[配料] 新鲜荷叶1张,麻线1根,猪精肉、猪网油各75克,葱丝、白糖、味精各5克,姜丝1克,熟猪油25毫升,山萘0.1克,酱油5毫升,精盐2克,料酒12毫升,粗盐50克,酒坛





泥适量。

**〔制作方法〕** 将鳊鱼去鳞,从背部剖开,去掉脊骨和内脏,洗净后用洁净的布擦干,用精盐、味精 1 克、料酒 10 毫升、姜丝、山萘调匀后擦遍鱼体,腌渍待用。热锅放入熟猪油,烧至 7 成热时,下肉丝煸散,放入葱丝,加入酱油、料酒 2 毫升、味精 0.5 克、白糖,煸炒至肉丝熟,起锅装入盘中,凉后放入鳊鱼腹内,用猪网油将鳊鱼包好,外层再用鲜荷叶全裹,然后用麻线扎紧。将酒坛泥敲碎,用水调成泥团,加粗盐搅匀成泥团,放在布上,抹成厚约 2 厘米的泥层,将鱼包放在泥上,四面裹好,放在炭火上煨烤,每隔 5 分钟翻 1 次,约翻 6 次即可。吃时将泥敲开,剪断捆绳,从荷叶中取出鳊鱼,放入盘中即成。

**〔特点〕** 鱼肉鲜香,油润滑嫩,保持原汁原味。



## 卤瓜汆黄鱼

**〔主料〕** 重约 750 克黄鱼 1 条。

**〔配料〕** 卤瓜、嫩笋片各 25 克,卤瓜汁、料酒各 25 毫升,葱结、姜块各 15 克,味精 5 克,熟猪油 75 毫升。

**〔制作方法〕** 将黄鱼刮去鳞和鳃,剖腹去内脏,洗净,从肛门处切成两段,上半段两面各斜剞 3 刀,剞至脊骨,下半段各剞 1 刀,下沸水锅焯水后沥干;卤瓜切片。炒锅置中火上烧热,下熟猪油烧至 6 成热时,下黄鱼两面略煎,烹入料酒,加沸水 1 250 毫升,放入葱结、拍松的姜块,烧约 5 分钟,去葱结、姜块,用漏勺捞出黄鱼放入烧锅,把卤瓜片放在黄鱼上。另锅放入笋片、卤瓜汁,烧开后捞出笋片,放入烧锅;原汤去浮沫,加味精调味,倒入烧锅即成。

**〔特点〕** 鱼肉鲜嫩,汤汁浓白,卤瓜碧绿,爽脆可口。

## 萝卜氽鲫鱼

**〔主料〕** 重约 500 克鲫鱼 1 条。

**〔配料〕** 萝卜 150 克,葱结、姜块各 10 克,精盐 5 克,料酒 25 毫升,味精 4 克,熟鸡油 15 毫升,熟猪油 25 克,姜末醋 25 毫升。

**〔制作方法〕** 将鲫鱼宰杀洗净,在脊背两侧各剖几刀;萝卜切长丝,下开水锅氽熟。炒锅置火上烧热,下熟猪油烧热,下鲫鱼两面略煎,放入料酒、葱结、姜块、沸水 1 500 毫升,煮约 4 分钟至鱼熟,用漏勺捞入烧锅内,去掉葱结、姜块,放入精盐、萝卜丝、味精,烧沸后淋上熟鸡油即成。食用时用姜末醋蘸食。

**〔特点〕** 鱼肉鲜嫩,萝卜软糯,汤汁乳白,鲜香浓郁。

## 葱油黄鱼

**〔主料〕** 重约 750 克大黄鱼 1 条。

**〔配料〕** 精盐、白糖各 5 克,味精 4 克,料酒 30 毫升,花生油 80 毫升,胡椒粉 2 克,酱油 20 毫升,姜片 20 克,葱丝 40 克,姜丝 10 克,葱结 30 克。

**〔制作方法〕** 将黄鱼宰杀,洗净,在鱼身两侧肉厚处,每隔 3 厘米剖上刀纹。炒锅置大火上,放入清水烧沸,放入黄鱼(水的量以浸没鱼为度),加入葱结、姜片、料酒煮沸后,改用小火,保持微沸,视鱼嫩熟时捞入盘中。把姜丝、精盐、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精及煮鱼原汤 100 毫升放在小碗中调匀,浇在鱼身上,撒上葱丝。炒锅中放入花生油,大火烧至 9 成热,淋在葱丝上即成。

**〔特点〕** 鱼肉鲜嫩,葱香浓郁。



## 五色鱼丁

**[主料]** 黄鱼肉 200 克, 火腿、蛋黄糕、水发香菇、熟青豆各 25 克。

**[配料]** 鸡蛋清 1 只, 味精、精盐各 5 克, 葱段 15 克, 料酒 15 毫升, 嫩姜片 3 克, 水淀粉 25 克, 熟猪油 500 毫升(实耗 70 毫升)。

**[制作方法]** 将鱼肉去皮后洗净, 切成 0.5 厘米厚、1 厘米见方的丁, 加入鸡蛋清、精盐 1 克腌渍片刻, 用水淀粉 15 克拌匀上浆; 把火腿、蛋黄糕、香菇均切成 0.2 厘米厚的片。炒锅置中火上, 下熟猪油烧至 4 成热时, 放入鱼丁, 用筷子滑散至熟, 倒入漏勺沥油。锅内留油 25 毫升, 下葱段、姜片略煸, 即加入香菇片、蛋黄糕片、青豆、火腿片煸炒, 放入鱼丁, 烹入料酒, 加入精盐和水适量, 用水淀粉 10 克勾芡, 沿锅边淋入少许熟猪油, 起锅即成。

**[特点]** 柔滑鲜嫩, 色彩缤纷, 鲜香味美。



## 斩鱼圆

**[主料]** 活草鱼 1 条。

**[配料]** 熟火腿片 15 克, 熟火腿末 5 克, 熟冬菇 1 只, 精盐 10 克, 料酒、姜汁各 15 毫升, 葱段、味精各 5 克, 熟鸡油 10 毫升, 熟猪油 20 毫升。

**[制作方法]** 将草鱼剖杀, 洗净, 从尾部沿着脊背批成两半, 取用净鱼肉, 切成薄片, 斩成绿豆大的粒, 放入钵内, 加清水 500 毫升、精盐 8 克, 向同一方向搅拌, 至鱼肉有黏性并见细泡时, 放在阴凉处发涨。在涨好的鱼茸中加入料酒、熟猪油、姜汁、火腿末、

味精拌匀。取炒锅 1 只,放入半锅冷水,左手抓起鱼茸轻轻握拳,使鱼茸从虎口挤出,右手逐个放入锅内,成直径 4 厘米左右的鱼圆;然后将炒锅移至中火上加热,如水稍沸,即加入冷水,并随时去浮沫,用手勺背轻轻翻动,至鱼圆呈玉白色时,将锅移至小火上烧 5 分钟,再移至大火上,待汤水中间顶起即出锅。碗内放入精盐 2 克、味精调好味,将鱼圆连汤盛入碗内,盖上熟火腿片、冬菇,放上葱段,淋上熟鸡油即成。

〔特点〕鱼圆大而松嫩,香鲜油润爽滑。



## 糟熘鱼片

〔主料〕净草鱼肉 300 克。

〔配料〕料酒 15 毫升,精盐、味精、葱段各 5 克,香糟 25 毫升,鸡汤 100 毫升,鸡蛋清 1 只,姜汁 15 毫升,水淀粉 35 克,熟猪油 750 毫升(实耗 65 毫升)。

〔制作方法〕将鱼肉批成长 4 厘米、宽 2 厘米的薄片,用精盐、料酒 5 毫升腌渍入味,加鸡蛋清搅打上劲,再加水淀粉 25 克拌匀。香糟用清水 50 克捏碎拌匀,用纱布滤去糟渣,取糟汁加料酒 10 毫升、水淀粉 10 克、精盐、味精、姜汁调成汁待用。用中火将锅烧热,下猪油烧至 5 成热时,下鱼片划散成玉白色,倒入漏勺沥油;锅内留油 25 毫升,下葱段略炒,放入鱼片,调味汁加入鸡汤搅匀后,迅速倒入锅内勾芡,转动炒锅至汤汁稠浓即可出锅。

〔特点〕鱼片鲜嫩,糟香味醇。



## 麒麟鳊鱼

〔主料〕鳊鱼 1 条。



〔配料〕鸡蛋清 3 只,番茄酱 100 克,樱桃 1 颗,胡萝卜、绿色蔬菜、白糖、姜片各 25 克,精盐、陈皮、八角各 10 克,味精 4 克,料酒 50 毫升,麻油、酱油各 25 毫升,熟菜油 1 000 毫升,葱段 15 克,熟猪油 1 000 毫升,水淀粉 40 克。

〔制作方法〕将鳊鱼剖杀、洗净,沿颌部取下鱼头劈开,不要劈断,尾部以鳍为界斜刀斩下,剖十字花刀,在脊椎骨内侧批开 3 厘米,鱼身对剖开,取下脊椎骨,然后将头、脊椎骨及鱼尾部放入碗内,加陈皮、八角、适量料酒、白糖、酱油、姜片、葱段、味精,腌渍 15 分钟待用;将 2 片鱼的中段,去肚档、鱼皮及刺,先切成片,再切成细丝,用精盐、鸡蛋清 1 只、味精、水淀粉,拌匀待用。将绿色蔬菜、胡萝卜分别切成细丝。鸡蛋清 2 只打成蛋泡糊,蒸熟待用。将炒锅置大火上,下熟菜油烧至 8 成热,下腌渍过的鱼头、尾、脊椎骨炸至熟脆,捞起沥油,涂上麻油,将头、尾分别放于盘的两端,脊椎骨放中间。炒锅置中火上,放入熟猪油,烧至 5 成热时,放入鱼丝,用筷子划散后,倒入漏勺沥去油;原锅内留底油,回置火上,放入料酒、精盐、白糖、番茄酱、味精,放入一半鱼丝,用水淀粉勾芡,盛放在盘中脊椎的一边。炒锅洗净置火上,放入绿色蔬菜丝略煸,加入余下的料酒、精盐、味精、水淀粉,再放入另半量鱼丝,翻炒后盛在盘中脊椎骨的另一边。盘的两边分别缀以胡萝卜丝、葱丝,鱼眼部位放上直径 2 厘米左右的圆形蛋泡糊,上面放上樱桃,姜丝围放在头部下方即成。

〔特点〕形象逼真,鲜嫩爽滑,酸甜适口。



## 菠萝三文鱼

〔主料〕净三文鱼肉 100 克。

〔配料〕花生油、精盐、青椒、白糖、番茄酱、白醋、淀粉、鸡蛋黄、

葱、姜、料酒各适量。

**[制作方法]** 将三文鱼肉切成约 1 厘米厚、5 厘米宽的片，每片分别划十字花刀，花刀的深度为鱼肉的 2/3，然后用葱、姜、料酒、白醋、精盐腌渍。将腌渍后的鱼肉用鸡蛋黄拌匀，再拍上淀粉，整理成形，放入热油锅中炸至金黄色，出锅沥油，摆入盘中即成。

**[特点]** 形如菠萝，甜酸可口。



## 鱼肉土豆

**[主料]** 重约 500 克鲳鱼 1 条，土豆 500 克，胡萝卜末、芹菜末各 25 克，洋葱末 15 克。

**[配料]** 花生油 50 毫升，料酒 5 毫升，精盐 5 克，姜末 3 克，胡椒粉适量。

**[制作方法]** 胡萝卜末、芹菜末、洋葱末下开水锅焯水。将鲳鱼整条煮熟，除骨和刺，用匙压碎鱼肉，加料酒、姜末、胡椒粉及焯熟的胡萝卜、芹菜、洋葱末拌匀。土豆洗净，放入水锅内煮熟，剥去皮，压成细泥。油锅烧热，放入鱼肉略煸炒，推入土豆泥，加精盐、清水，以小火炒匀即可。

**[特点]** 味鲜色美，西餐中吃。



## 蒸鲳鱼

**[主料]** 鲳鱼 1 条，水发冬菇 2 只，火腿 10 克。

**[配料]** 葱白、姜片各 10 克，料酒 10 毫升，酱油 5 毫升，麻油适量。

**[制作方法]** 将鲳鱼宰杀，洗净，在鱼身两面横划 3 刀至骨，抹干



水分,排放盘中。冬菇去蒂、切成丝,火腿、葱白、姜片分别切成丝。取少许姜丝塞入鱼腹内,将火腿丝、葱白丝、姜丝、香菇丝撒在鱼面上,浇上料酒、酱油,隔水蒸 30 分钟,取出鱼腹内姜丝,淋入麻油即可。

〔特点〕味道鲜美可口。

## 榨菜蒸白鳝

〔主料〕鳝鱼 1 条,榨菜 50 克。

〔配料〕葱白 20 克,姜片 10 克,香菜 5 克,精盐 4 克,植物油 5 毫升,胡椒粉、麻油各适量。

〔制作方法〕将鳝鱼宰后,洗净,用开水烫泡片刻,除去滑腻,洗净后抹干,切成段,加入精盐、胡椒粉拌匀,放入盘中。榨菜用水浸透,挤干,切成薄片;葱白切断。将榨菜片、姜片及一半量葱白段放在鳝鱼段上,放入植物油,隔水蒸熟,撒上另一半葱白段及香菜,淋入麻油即成。

〔特点〕味道鲜美,有滋补功效。

## 酥鱼

〔主料〕青鱼 1 条。

〔配料〕姜块、大葱各 25 克,精盐 15 克,八角、桂皮各 3 克,五香粉 5 克,白糖 50 克,烧酒 30 毫升,料酒 125 毫升,酱油 25 毫升,熟植物油 1 500 毫升(实耗 200 毫升)。

〔制作方法〕青鱼去鳞和鳃后洗净,开膛取出内脏,腹内血水用纱布揩干,对剖开,用斜刀法批切成瓦块状,盛入大搪瓷盘,加料酒 100 毫升、精盐 15 克、酱油腌渍约 2 小时后取出晾干,分成 2 份待

用。大锅中放入水 500 毫升、料酒 25 毫升、大葱、姜块、八角、桂皮、白糖,用大火煎熬至汁水起黏性时,捞出大葱、姜块、八角、桂皮等,加入烧酒离火,制成卤汁待用。另用锅置大火上,放入植物油烧至 9 成热时,将鱼块逐块下锅,炸至外层结壳时用漏勺捞起,待油温回升至 9 成热,再将鱼块入锅,炸至外层呈深棕色,用漏勺捞出,放入卤汁,加盖焖约 1 小时捞出,其余也如此炸制焖熟,装盘即成。食用时可撒少量五香粉。

〔特点〕 外香里嫩,鲜酥可口,甜咸兼有,香味浓郁。

## 菊花鱼

〔主料〕 草鱼 1 条。

〔配料〕 味精 2 克,番茄酱 50 克,姜末、精盐、蒜泥各 5 克,白醋 50 毫升,料酒 15 毫升,水淀粉 20 克,淀粉 10 克,麻油 10 毫升,姜汁水 5 毫升,植物油 1 500 毫升。

〔制作方法〕 将草鱼宰杀,洗净,取 2 片鱼肉切成 4 厘米见方的块,用直刀剞成十字花刀,皮朝下放在碗内,加入味精、料酒、精盐、姜汁水拌匀,腌渍 10 分钟,然后取出鱼块拍上淀粉待用。取小碗,放入白糖、番茄酱、白醋、水淀粉调成芡汁待用。炒锅置大火上,放入植物油,烧至 7 成热时,将鱼块抖去余粉,放入锅内炸后捞起,待油温回升后再下锅复炸,起锅装盘。原锅留底油,放入姜末、蒜泥煸出香味,放入芡汁烧沸后,浇在鱼上即成。

〔特点〕 外酥里嫩,酸香可口。

## 炸鱼卷

〔主料〕 净草鱼肉 200 克,猪肥膘肉 50 克,猪网油 100 克,鸡蛋





100 克。

**【配料】**净荸荠 25 克,面粉 50 克,淀粉、甜面酱各 15 克,水淀粉 20 克,香菜、葱末、姜末各 1 克,味精、花椒盐各 5 克,精盐 2 克,葱 6 克,植物油 750 毫升(实耗 100 毫升)。

**【制作方法】**将猪网油切成长 35 厘米、宽 15 厘米的长方形,晾干待用。鸡蛋磕入碗内,将蛋清、蛋黄分开。将鱼肉、猪肥膘肉、荸荠均切成米粒大小,放入蛋清、精盐、水拌匀腌渍,再加葱末、料酒、味精、水淀粉搅匀成鱼馅。将蛋黄打散,加水、水淀粉、面粉搅成蛋糊。将网油平摊在案板上,撒上淀粉,把鱼馅平铺在网油上,把葱裹在中间,卷成圆筒形,上笼用中火蒸 5 分钟,出笼晾凉。炒锅放植物油,大火烧至 7 成热时,将鱼卷沾上淀粉,挂上蛋糊下油锅,用中火煎炸至鱼卷色泽金黄,即用漏勺捞起沥油,置熟食案板上斜刀批成 0.5 厘米厚的片,在盘中堆叠成形,两旁点缀上香菜即成。食用时可用花椒盐、甜面酱等蘸食。

**【特点】**外黄里白,香脆油润。



## 南瓜虾煲

**【主料】**南瓜 1 个,草虾 12 只。

**【配料】**红辣椒粉 2 克,咖喱粉 4 克,干香茅 5 克,鸡汤 500 毫升,椰奶 250 毫升,姜片、精盐、辣椒片、色拉油各适量。

**【制作方法】**将南瓜洗净,去子后切成块状。草虾去头后洗净,姜去皮后切片备用。炒锅内放入色拉油,下姜片炒香,再加入其他配料,煮沸后放入沙锅,放入南瓜块,用小火焖煮至南瓜熟,加入草虾煮熟即可。

**【特点】**鲜嫩润滑,口感适中。

## 翠玉黄瓜

**[主料]** 小黄瓜 400 克, 虾米 50 克。

**[配料]** 大蒜 10 克, 红辣椒 4 克, 精盐 5 克, 酱油 10 毫升, 白糖 15 克, 醋 15 毫升, 麻油 5 毫升, 花生油适量。

**[制作方法]** 将大蒜去皮, 切末; 红辣椒去蒂及子, 切丝; 虾米洗净, 沥水; 小黄瓜洗净, 去头、尾, 切成 3 厘米长的段, 以刀沿黄瓜表面边削边转, 削下外圈皮, 去中间瓜瓤后放入碗内。锅中放花生油烧热, 下大蒜末、红辣椒丝、虾米爆香, 再放入小黄瓜段、精盐、酱油、白糖、醋拌炒均匀, 淋上麻油, 盛盘放置 2 小时, 待入味即可食用。

**[特点]** 鲜嫩, 清凉, 爽滑。

## 炸虾饼

**[主料]** 虾仁 120 克, 柠檬皮 2 克, 四季豆 20 克。

**[配料]** 小黄瓜 1 条, 香菜末、香葱末各 1 克, 鸡蛋清 1 只, 红咖喱酱 6 克, 红辣椒 1 克, 蒜头 4 克, 白酒 5 毫升, 糖 3 克, 生菜叶、花生油各适量。

**[制作方法]** 将虾仁、柠檬皮剁碎, 加入香菜末、香葱末拌匀, 搅打约 5 分钟, 使肉质有弹性; 四季豆切丁, 与虾泥混合, 再用手捏成小扁圆形饼。将油锅烧热, 放入虾饼, 炸 30 秒钟后改小火炸熟, 再改大火炸呈黄色, 沥油后装盘。将鸡蛋清、红咖喱酱、红辣椒、蒜头、白酒、糖、生菜叶放入锅中煮沸, 改用小火焖 3 分钟, 待凉后用果汁机打成酱汁。可直接蘸酱汁食用, 也可用生菜叶包虾饼, 淋上酱汁后同



食用。

〔特点〕香辣可口,开胃爽口。



## 虾仁炒面

〔主料〕面条 100 克,虾仁 60 克。

〔配料〕大葱末 10 克,水发笋丁 15 克,味精 5 克,水发木耳(撕碎)10 克,麻油、酱油各 5 毫升,精盐 2 克,鸡汤 100 毫升,花生油 50 毫升,淀粉适量。

〔制作方法〕锅内加水烧开,放入面条煮至 8 成熟,捞出放入凉水中凉透,捞出沥干水分,加少量花生油拌匀。锅内加花生油烧热,放入面条炸至金黄色,分别盛在平盘内备用。将虾仁放入碗内,加适量的精盐、淀粉调匀。锅内加花生油烧至 4 成熟,下虾仁搅散后,倒入漏勺沥油。锅内加油烧热,下葱末煸出香味,放入虾仁煸炒后,加入笋丁、木耳、酱油、精盐、味精、鸡汤烧开,再将炸好的面条用水冲淋后放入锅内,翻炒数次,淋上麻油,盛盘即成。

〔特点〕鲜香味醇,软嫩不腻,营养丰富。



## 海米拌黄瓜

〔主料〕黄瓜 50 克,海米 10 克。

〔配料〕精盐、酱油、醋、味精、麻油各适量。

〔制作方法〕将黄瓜洗净,切成粗条;海米洗净,用温水泡发后切成粒。黄瓜摆在盘内成馒头形,海米粒撒在上面,浇上精盐、酱油、醋、味精、麻油兑成的调味汁即可。

〔特点〕香脆可口,鲜咸适宜。

## 玻璃明虾

〔主料〕大虾 8 只,淀粉 10 克,青瓜片数片,生菜丝适量。

〔配料〕酱汁料 1:砂糖、葱粒各 10 克,醋 10 毫升,芝麻 5 克,胡椒粉、麻油各适量;酱汁料 2:蛋黄酱、蚝油、醋、番茄酱各 5 毫升,精盐 2 克,胡椒粉适量。

〔制作方法〕将虾去壳后洗净,从背部划开成双飞状;木棒上抹上淀粉,轻轻将虾逐个碾薄,使每个虾都粘上淀粉,随即放入开水锅中煮熟,即取出过冷开水,沥干后装入盘内。青瓜片、生菜丝拌匀后放于虾的两边。将两种酱汁料分别调匀,供蘸食。

〔特点〕形状美观,清淡可口,味鲜色美。

## 油焖大虾

〔主料〕大虾 100 克,青蒜适量。

〔配料〕熟猪油、青蒜段、葱末、姜末、料酒、精盐、白糖各适量。

〔制作方法〕将大虾去虾腿、虾须、虾尾,洗净,切成段备用。炒锅置大火上,放熟猪油,下葱末、姜末炆锅后放入虾段,加入料酒、精盐、白糖,盖上盖焖 5 分钟至汤汁稠浓,撒上青蒜段即成。

〔特点〕鲜香润滑,外焦里嫩,鲜咸宜人。

## 冬茸白兰

〔主料〕净冬瓜 200 克,浆虾仁 15 克,熟火腿 5 克,蛋松 0.5 克。

〔配料〕水淀粉 5 克,熟猪油 200 毫升(约耗 10 毫升),精盐 1



克,味精 0.3 克,鸡汤 50 毫升。

**[制作方法]** 将冬瓜去皮、瓤,切成 6 厘米长、2 厘米宽的条,再削成白兰花形状,共约 75 朵。将虾仁剥成泥,分嵌于白兰花中心;熟火腿批成薄片,卷包成花朵形,中间放蛋松作花心。热锅下熟猪油,烧至 2 成热,将白兰花逐个下锅,烧至酥熟后放入漏勺沥去油,再放入锅中,加入鸡汤、精盐、味精略烧;将白兰花起锅分 3 层排放于盘中,卷包好的火腿花放在白兰花的中间;锅内鸡汤加水淀粉,调成芡汁,浇在白兰花上即成。

**[特点]** 口味清新,色泽素雅。



## 番茄焖明虾

**[主料]** 明虾 150 克,葱头 25 克,芹菜 10 克,青椒 15 克,番茄 30 克。

**[配料]** 植物油 15 毫升,蒜瓣 3 克,干辣椒 1 克,胡椒末 0.2 克,精盐适量。

**[制作方法]** 将明虾洗净,煮熟,剥壳,去肠杂,切段。葱头、芹菜、青椒、番茄、蒜瓣洗净,切末;干辣椒洗净,切段。锅烧热,放入植物油,烧至 6 成热时,放入葱头、蒜末炒至微黄,再放入芹菜末、青椒末、番茄末炒至 5 成熟,加入胡椒末、干辣椒段炒透,放入鸡汤煮沸,加精盐调味后放入明虾段,用小火焖煮 5 分钟即可。

**[特点]** 鲜辣味浓。



## 虾子茄段

**[主料]** 鲜茄子 150 克,水发香菇 10 克,干虾子 1 克。

〔配料〕葱段 0.4 克,鸡汤 30 毫升,水淀粉、精盐、味精各 1 克,酱油、麻油各 2 毫升,熟猪油 200 毫升(实耗 15 毫升)。

〔制作方法〕将茄子去皮,切成 5 厘米长的段,两面剞斜刀;水发香菇切菱形片。锅置中火上,放熟猪油烧至 4 成熟,放入茄段,不断翻炒至茄段绵软,倒入漏勺沥油。原锅留油 15 毫升,下葱段爆出香味,放入虾子,加入鸡汤烧沸,捞出葱段,放入香菇片与茄段,加入精盐、酱油,煮至汤剩一半时,放入味精,用水淀粉勾薄芡,淋上麻油即可。

〔特点〕虾子鲜香,茄段软糯,素菜荤烹,清鲜爽口。

## 鲜虾蟹柳沙拉

〔主料〕鲜虾 50 克,蟹柳 10 克,黄瓜 100 克。

〔配料〕沙拉酱、紫甘蓝叶片各适量。

〔制作方法〕将虾煮熟,去壳;蟹柳、黄瓜、紫甘蓝叶片分别切成丝,用沙拉酱拌匀。将煮熟的虾从中间剥开,放在拌好的沙拉上即可。

〔特点〕虾蟹肉洁白,嫩滑软糯,色泽淡雅,鲜咸宜人。

## 烤明虾

〔主料〕明虾 100 克。

〔配料〕大蒜 2 克,精盐 1 克,奶油 6 克,奶酪粉 2 克。

〔制作方法〕将大蒜去皮、切末,放入碗中,加入精盐、奶油、奶酪粉拌匀成酱料。明虾去肠杂,洗净,用剪刀由虾背剪开,放入烤盘中,在虾背上涂上酱料,置烤箱中烤熟即可。

〔特点〕虾肉嫩滑,鲜咸适宜。



## 山楂肉干

〔主料〕山楂4克,猪瘦肉50克。

〔配料〕花生油、姜、葱、花椒、料酒、白糖、味精、麻油各适量。

〔制作方法〕将猪瘦肉洗净,山楂去杂质;姜切片,葱切段。将山楂2克放入锅内,加水适量烧沸后,放入猪瘦肉,煮至6成熟捞出,晾凉后切成长6厘米、宽0.5厘米的条,用麻油、姜片、葱段、料酒、花椒等拌匀,腌渍1小时后去水分。炒锅放花生油,烧至7成热,放入肉条炸至微黄色时用漏勺捞起,将油倒出,放入另2克山楂略炸,再将肉条回锅,反复翻炒至熟装盘,淋上麻油,撒上味精、白糖,拌匀即可。

〔特点〕酸甜适口。



## 红枣烧肉

〔主料〕猪五花肉60克。

〔配料〕红枣20克,花生油、葱花、姜片、葡萄酒、酱油、鸡汤各适量。

〔制作方法〕将猪五花肉洗净,切成小方块。炒锅烧热,放入花生油,下葱花、姜片炆锅,放入猪五花肉块、葡萄酒、酱油、鸡汤,烧开后改用小火煨至5成熟,放入洗净红枣,待煮熟透后盛入盘中即可。

〔特点〕酥烂甜香,易于消化和吸收。



## 枸杞肉丝

〔主料〕枸杞子8克,猪瘦肉50克。

〔配料〕芦笋、精盐、白糖、味精、料酒、酱油、淀粉、熟猪油、麻油各适量。

〔制作方法〕将猪瘦肉洗净，切成6厘米长的丝，加淀粉拌匀；芦笋切成同样长的丝；枸杞子洗净。炒锅置火上，下熟猪油烧热，再放入肉丝、笋丝炒散，加入料酒、白糖、酱油、精盐、味精炒匀，放入枸杞子，翻炒数次，淋入麻油即成。

〔特点〕咸鲜适口。

## 咸菜肉丝毛豆

〔主料〕毛豆仁100克，咸菜30克，猪瘦肉20克。

〔配料〕植物油10毫升，白糖2克，味精、精盐各适量。

〔制作方法〕咸菜洗净，切成1厘米长的段；猪瘦肉洗净，切成丝；毛豆仁用清水冲洗一下。炒锅放置火上，烧热后放入植物油5毫升，烧热后下肉丝炒至断生，放入咸菜翻炒，加入适量水，炒至水分收干离火盛出。炒锅烧热，加植物油5毫升，烧热后下毛豆仁煸炒断生，加适量精盐、白糖再炒，放入咸菜、肉丝、味精，翻炒均匀即可出锅。

〔特点〕滋味鲜美。

## 杨梅肉丸

〔主料〕河虾茸60克，肥肉茸15克，火腿末7克。

〔配料〕料酒4毫升，精盐2克，番茄酱、白糖各7克，精制油150毫升，鸡汤15毫升，葱花、姜汁、水淀粉、淀粉各适量。

〔制作方法〕将河虾茸加入肥肉茸、姜汁、葱花、料酒、精盐、淀粉拌上劲。炒锅上火，下精制油烧至5成热，将虾肉茸挤成杨梅状





的丸子,滚上火腿末,入油锅炸熟后沥油。原锅留适量油,放入番茄酱、白糖、鸡汤炒匀,放入杨梅虾丸,用水淀粉勾芡,颠炒均匀即可。

[特点] 外脆里嫩,酸甜适口。



## 莴笋拌白肉

[主料] 猪瘦肉 10 克,净莴笋 40 克。

[配料] 蒜泥 6 克,料酒、酱油各 10 毫升,精盐、醋、味精、葱段、姜片、麻油各适量。

[制作方法] 将莴笋切成薄片,用适量精盐拌匀,腌制 15 分钟,挤干水分,平铺在盘底待用。将蒜泥放在碗中,加酱油、醋、精盐、味精、麻油和成调味汁待用。猪瘦肉洗净,下开水锅烫片刻,捞出洗净,再放入锅里,加水、料酒、葱段、姜片烧开,改用小火煮至熟烂,捞出切成薄片,放在莴笋片上,加入调味汁,吃时拌匀即可。

[特点] 肉香不腻,味道鲜美。



## 玉兔五彩丝

[主料] 猪里脊肉 100 克,鹌鹑蛋 5 只。

[配料] 绿柿椒、胡萝卜、香菇各 10 克,油菜叶 5 片,精盐 1.5 克,料酒 4 毫升,姜汁 3 毫升,味精 1.5 克,鸡蛋清 1 只,鸡汤、淀粉、水淀粉各适量,植物油 50 毫升。

[制作方法] 猪里脊肉切成 10 厘米长的丝,用清水反复搓洗浸泡,去净血水后控干,加精盐、鸡蛋清、淀粉上浆。绿柿椒、香菇、胡萝卜分别切丝,油菜叶下开水锅焯熟摆在盘四周,将料酒、姜

汁、精盐、味精、淀粉调成芡汁。锅内放植物油,烧至5成热,下肉丝煸至8成熟,倒入漏勺沥油。锅留余油,放入肉丝及其他菜丝煸炒,加入兑好的芡汁翻匀,装入盘中间。鹌鹑蛋煮熟去壳,做成玉兔状摆在油菜叶上。炒锅上火,放入少量鸡汤,加精盐、料酒、姜汁、味精烧开,用水淀粉勾芡,浇在玉兔上即可。

〔特点〕造型美观,鲜咸爽口。



## 鱼香肉片

〔主料〕猪瘦肉 80 克。

〔配料〕净青菜 10 克,木耳、味精、精盐各 1 克,花生油 15 毫升,酱油、料酒各 4 毫升,白糖、葱、泡辣椒、蒜、姜各 2 克,醋 0.5 毫升,水淀粉 3 克,鸡汤适量。

〔制作方法〕猪瘦肉切成 5 厘米见方的薄片,青菜切成 3 厘米长的段,木耳用水发透后洗净,葱、姜、蒜切成末,泡辣椒剁碎。将肉片用少量酱油、料酒、精盐拌匀,加水淀粉上浆;将余下的酱油、料酒、味精、白糖、蒜末、葱末、姜末、醋、水淀粉、鸡汤兑成汁。将炒锅烧热,放入花生油,烧热后下肉片,用手勺推动,使肉片散开,再放入泡辣椒末,炒出味后放入木耳、青菜段翻炒数次,然后倒上兑好的汁,烧沸即成。

〔特点〕营养丰富,有鱼香味。



## 龙珠芋香饭

〔主料〕香梗米 60 克,

〔配料〕芋头 30 克,虾米、叉烧各 20 克,腊肠 10 克,花生油、精盐、胡椒粉、酱油各适量。



[制作方法] 将香梗米加水煮成饭;虾米、腊肠切成粒状;将芋头中心挖空,挖出的芋头块切粒待用。炒锅加花生油烧热,下芋头粒、虾米粒、腊肠粒、叉烧炒熟,放入香梗米饭再炒熟,放入挖空的芋头内,上笼蒸 10 分钟即可。

[特点] 原味醇香,滋味鲜美。



## 四喜丸子

[主料] 猪肥瘦肉 100 克,生净菜心 50 克,鸡蛋 1 只。

[配料] 姜汁、料酒各 20 毫升,酱油 5 毫升,精盐、白糖各 0.5 克,葱末 1 克,浓肉汤 100 毫升,水淀粉 8 克,熟猪油 50 毫升。

[制作方法] 将猪肥瘦肉切片后斩成粗末,放入碗中,加入鸡蛋、料酒 5 毫升、葱末、姜汁、精盐、酱油搅拌均匀,加水淀粉搅匀,做成 2 个大丸子。菜心对开,切成 5 厘米长的段。炒锅置中火上烧热,下熟猪油烧至 4 成熟时,下肉丸子煎至金黄,倒入漏勺;锅内留油适量,下菜心稍焯后再下肉丸子,放入料酒、酱油、白糖,加浓肉汤烧沸,改用小火煨至汤水稠浓时,用水淀粉勾芡,起锅时先把菜心放入盘底,上面放肉丸子,再浇上原汁即成。

[特点] 丸子松嫩油润,菜心鲜糯,汤汁原味。



## 五味白肉

[主料] 猪瘦肉 100 克。

[配料] 辣椒油、酱油各 2 毫升,白糖、蒜泥 2 克,醋、熟芝麻末、花椒末、葱末、姜末各 1 克。

[制作方法] 将猪瘦肉洗净,加水煮至嫩熟,捞出沥干,晾凉后切

成薄片,摆在盘中待用。将辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻末、花椒末、葱末、姜末、蒜泥放入碗中调匀,浇在肉片上,食用时拌匀即可。

**[特点]** 肉香不腻,味道可口。

注意:煮肉水要1次加够,中间不要加凉水;当猪肉煮到筷子可戳穿时即熟,捞出切片,煮得太烂影响口感;尽量切薄点。



## 糖醋咕咾肉

**[主料]** 去皮猪肉 100 克,净竹笋 120 克,鸡蛋 10 克,淀粉 30 克。

**[配料]** 植物油 500 毫升(实耗 40 毫升),糖醋汁 50 毫升,精盐 0.5 克,辣椒 3 克,蒜茸 0.4 克,葱 0.6 克,水淀粉适量。

**[制作方法]** 去皮猪肉、竹笋洗净,切成橄榄核形。猪肉中加入精盐、鸡蛋、淀粉拌匀,拍上淀粉。炒锅放入植物油,置大火上烧开,放入猪肉炸熟,再加入竹笋,炸后倒入漏勺沥油。炒锅回置大火上,随即放入葱、辣椒、蒜茸、糖醋汁、水淀粉勾芡,再加入炸好的猪肉、竹笋翻炒均匀即成。

**[特点]** 颜色金黄,外焦内嫩,微酸带甜,鲜香可口。



## 酿青椒

**[主料]** 青椒 50 克,猪里脊肉 40 克,猪肥膘肉 10 克,上浆虾仁 15 克。

**[配料]** 精盐 0.3 克,味精、葱白末、水淀粉、淀粉各 1.5 克,醋、酱油、料酒、姜汁水各 3 毫升,白糖 4 克,鸡蛋清 1 只,熟猪油 15



毫升,麻油适量。

**[制作方法]** 青椒用剪刀捅开,去尽子,青椒内撒上淀粉;将猪里脊肉、肥膘肉、上浆虾仁剁成泥,加入清水、鸡蛋清、精盐、味精、姜汁水、葱白末,用手抓上劲,拌以水淀粉,再加麻油搅匀,分别酿入青椒后抹平。炒锅置小火上烧热,下熟猪油烧至3成热,下青椒煎熟,盛出沥油,再倒入锅中,烹入料酒、酱油、白糖、醋,转动炒锅,淋上麻油,排齐装入盘中即可。

**[特点]** 略带甜味,咸甜适口。



## 滑肉白菜

**[主料]** 净白菜帮 250 克,猪瘦肉片 75 克,水发木耳、胡萝卜各 15 克。

**[配料]** 熟猪油 30 毫升,精盐 5 克,味精 2 克,料酒 2 毫升,淀粉 15 克,清水 150 毫升,植物油 250 毫升(实耗 10 毫升),葱末、姜末各适量。

**[制作方法]** 将白菜帮用刀批成片,水发木耳择洗干净,胡萝卜切成象眼片。将肉片放盆内,加淀粉、精盐上浆,下温油锅滑至断生,捞出沥油。将熟猪油放锅内,下葱末、姜末炆锅,放入白菜片、木耳、胡萝卜片煸炒,加入水适量及精盐、料酒,烧沸后加入肉片、味精即成。

**[特点]** 鲜嫩可口,色泽美观。



## 肉丝拌芹菜

**[主料]** 芹菜 200 克,猪瘦肉 75 克。

**[配料]** 麻油 6 毫升,味精 1 克,精盐 3 克。

**[制作方法]** 将芹菜去叶和根,洗净剖开,切成丝,下开水锅焯水后捞出,用凉水过凉,沥水。猪瘦肉切成6厘米长的丝,放入开水锅煮熟。将芹菜丝、肉丝放盘内,加入麻油、味精、精盐拌匀即成。

**[特点]** 鲜嫩爽口。



## 滑肉莴笋

**[主料]** 净莴笋150克,水发木耳10克,肉片50克。

**[配料]** 熟猪油15毫升,精盐4克,味精1克,料酒2毫升,淀粉10克,鸡汤75毫升,植物油125毫升(实耗10毫升),葱末、姜末、水淀粉各适量。

**[制作方法]** 将莴笋切成象眼片,下开水锅焯水后捞出,沥水后晾凉。木耳择洗干净。肉片放入盘内,加淀粉、精盐上浆,下温油锅滑至断生,捞出待用。将熟猪油放入锅内烧热,以葱末、姜末炆锅,放入莴笋片、木耳煸炒,再加鸡汤、精盐、料酒,开时放入肉片、味精,以水淀粉勾芡,出锅即成。

**[特点]** 鲜嫩可口,白绿黑三色和谐。



## 锅塌茄盒

**[主料]** 长茄子1只,肉糜75克,鸡蛋1只,水发海米5克。

**[配料]** 植物油25毫升,麻油5毫升,精盐2克,味精1克,香菜末、花椒粉各1克,面粉、葱末、姜末各1.5克。

**[制作方法]** 将茄子削皮,切成3毫米厚的片;海米切成碎末。肉糜中放入海米末、葱末、姜末、精盐、味精、花椒粉、麻油拌匀。在两片茄子中间夹上肉馅,沾上面粉,挂上鸡蛋与面粉调成的



糊。锅内放植物油烧热,放入挂糊的茄盒煎炸,待两面煎成金黄色时,加水适量,用小火炖5分钟,撒上香菜末即成。

[特点] 鲜嫩不腻,味美可口。



## 番茄腰柳

[主料] 猪里脊肉100克,水发玉兰片10克,熟火腿、黄瓜各12克,鸡蛋1只,番茄酱60克。

[配料] 熟猪油20毫升,植物油250毫升(实耗20毫升),面粉10克,白糖15克,淀粉5克,鸡汤10毫升,醋3毫升,料酒5毫升,味精适量。

[制作方法] 将猪里脊肉横切成4段,各段正面均切成斜刀口,切口相距0.5厘米,深度为肉厚的一半;背面切直刀口,距离同正面;然后两面沾上面粉。将黄瓜、玉兰片、熟火腿分别切成小丁,番茄酱内加入鸡蛋、鸡汤、料酒、醋、白糖、精盐、味精、淀粉和清水,调和成芡汁。将油锅置小火上烧至油7成热,放入沾上面粉的里脊肉炸3分钟左右,捞出切成片,整齐地码入盘中。炒锅置大火上,放入植物油烧热,下黄瓜、玉兰片、火腿丁等料,翻炒数次,倒入芡汁,待熟后倒在盘中码好的里脊肉片上即可。

[特点] 汁显红色,肉质软嫩,酸甜适口。



## 肉片烧茄子

[主料] 茄子250克,猪肥瘦肉50克。

[配料] 植物油200毫升(实耗30毫升),花椒油5毫升,酱油10毫升,面酱、精盐各2克,白糖5克,料酒2毫升,味精1克,八角

0.8克,葱末、蒜末各5克,淀粉150,熟猪油10毫升,清水40毫升。

**[制作方法]** 将茄子去皮和蒂,切成大丁块;猪肥瘦肉切成6厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片。锅内放入植物油烧热,下茄子炸成金黄色,捞出沥净油。炒锅放入熟猪油,先下八角炸香后捞出,再放入肉片煸炒,加入面酱搅炒数次后,再加入葱末、蒜末、料酒、酱油、白糖、清水及炸好的茄子,放入味精,用精盐调味,盖严锅盖,烧至茄块涨起后,淋上花椒油即成。

**[特点]** 质厚肉嫩,味道香美。



## 牛肉酿鲜鱿

**[主料]** 鲜鱿鱼1只,剁碎牛肉100克。

**[配料]** 姜茸、淀粉各5克,酱油2毫升,料酒5毫升。

**[制作方法]** 将鱿鱼洗净,去头及内脏,保持圆筒状;将碎牛肉、姜茸拌匀,加入酱油、料酒拌匀,拌至黏稠成馅料。在鱿鱼筒内侧,抹上薄薄的淀粉,酿入馅料,末端用牙签固定,隔水蒸熟。油锅烧热,放入酿鲜鱿,煎至微焦黄盛出,横切成厚片食用。

**[特点]** 造型奇特,味美可口。



## 清炖萝卜牛肉

**[主料]** 牛肉块、萝卜各200克。

**[配料]** 花生油、料酒、精盐、葱、姜各适量。

**[制作方法]** 将牛肉块洗净,萝卜切块待用。将油锅烧热,放入牛肉块煸炒,烹入料酒,炒出香味,盛起待用。沙锅加适量





热水,放入葱、姜、料酒烧沸,加入牛肉块煮20分钟,转为小火炖至牛肉熟烂,加精盐调味,再放入萝卜炖至入味,即可出锅。

[特点] 味鲜可口,营养丰富。



## 羊肉焖扁豆

[主料] 羊瘦肉50克,扁豆100克。

[配料] 花生油15毫升,酱油10毫升,料酒5毫升,姜2克,葱、大蒜各4克,麻油2毫升,水淀粉适量。

[制作方法] 将羊肉切成片,扁豆择洗干净,掰成寸段;葱顺长切成长3厘米、宽0.2厘米的条;姜去皮,切成极细末;大蒜去皮后用刀拍扁,切成碎末。炒锅置大火上,放入花生油,待油烧热时,放入肉片煸炒,边炒边放入葱条、姜末、酱油、料酒、扁豆段及适量水,改用小火烧透,然后再用大火收汁,下水淀粉和匀,淋入麻油,撒上蒜末即成。

[特点] 油润光泽,质地软嫩。



## 烤兔肉

[主料] 兔腿肉100克,火腿25克。

[配料] 青菜叶、葱段各12克,精盐、淀粉各3克,味精0.3克,腐乳卤10毫升,胡椒粉2克,白酒5毫升,姜丝5克,香菜1克。

[制作方法] 将兔腿肉洗净,斜切成薄片,拍平,加腐乳卤、白酒、胡椒粉、味精和精盐腌渍15分钟;火腿切成薄片。将兔肉置于案板上摊平,放上青菜叶,撒上淀粉,再放上火腿片;在兔肉的一端放上葱段、姜丝,卷成兔腿形,用细铁丝将兔腿捆

扎住,用铁钩挂好,放入烤炉内,烘烤约 30 分钟即熟。将烤熟兔腿拆去铁丝后,横切成片,摆放盘中,两边衬以香菜叶即成。

[特点] 肉质鲜嫩,卤香浓郁。



## 蛋松

[主料] 鸡蛋 2 只。

[配料] 花生油适量,精盐 2 克,料酒 2 毫升,味精 1.5 克。

[制作方法] 将鸡蛋磕入碗内,加精盐、料酒、味精搅匀。锅中加花生油烧至 4 成热,手握细眼筛子对准油锅,四面均匀地淋入打匀的蛋液,使之逐渐淋入油中受热成丝,并浮起时,用筷将其翻过来,略煎片刻捞出,放在竹笋内尽量压干油。将压干的蛋丝放入用干净的包装纸内卷起,轻轻推搓,纸潮即换,反复 3~4 次,使蛋丝成为干而膨松的蛋松即可。

[特点] 营养丰富。



## 香酥冬瓜

[主料] 净冬瓜 200 克。

[配料] 富强粉 40 克,五香粉 0.5 克,发酵粉 1 克,精盐 2 克,味精 1 克,花生油 200 毫升(实耗 30 毫升)。

[制作方法] 将冬瓜削皮,去子和瓤,洗净,切成 5 厘米长、0.3 厘米厚的条,用精盐腌渍 30 分钟,轻压去水分,拌入味精待用。面粉加清水调成厚糊,加入五香粉、发酵粉、花生油少许调匀。炒锅放入花生油,烧至 7 成热,将冬瓜逐条挂糊放入油锅,略炸即捞出,待全部炸完后,将油烧到 8 成热,投入冬瓜复炸至金黄色,捞



出沥油即成。

〔特点〕外酥里嫩,清香可口。



## 糖醋藕块

〔主料〕嫩藕 100 克。

〔配料〕酱油 2 毫升,醋 6 毫升,白糖、淀粉各 2 克,面粉 10 克,精盐、味精、葱末、姜末、植物油、水淀粉各适量。

〔制作方法〕将藕去节后削皮,洗净后切成菱形条块,用精盐略腌渍后沥水。把淀粉、面粉、精盐、水调成糊待用。炒锅放入植物油,大火烧热,随即将挂糊藕块逐块放入锅中煎炸,不断翻动藕块,炸成金黄色时捞出,沥油待用。炒锅留适量底油,烧至 5 成热时,放入葱末、姜末,烹入醋,加入酱油、白糖、味精和适量水烧开,去浮沫后用水淀粉勾芡,再把炸好的藕块下锅,翻炒均匀即可。

〔特点〕味道鲜美,酸甜适口。



## 姜拌藕

〔主料〕嫩藕 100 克。

〔配料〕姜末 4 克,白醋 5 毫升,麻油 1 毫升,精盐、味精各适量。

〔制作方法〕将藕去节,削皮后洗净,顶刀切成圆片,放入清水中浸泡待用。取盆放入姜末、白醋、精盐、麻油,调成调味汁待用。锅中放清水烧开,放入藕片烫透后,捞出沥水,趁热放入盛有调味汁的盆内,加入味精,盖上盖,待藕片晾凉后拌匀,装盘即可。

〔特点〕味道鲜美,口感润滑。

## 高丽香蕉

**〔主料〕**香蕉 90 克,鸡蛋清 30 毫升,细豆沙 25 克。

**〔配料〕**糖桂花 0.5 克,淀粉、白糖各 10 克,水淀粉 4 克,熟猪油 300 毫升(实耗 30 毫升)。

**〔制作方法〕**将香蕉去皮后对剖开,两面沾上淀粉;糖桂花与细豆沙拌匀,分成 3 份,搓成同香蕉等长的条,分别放在半片香蕉上,按扁合上另半片香蕉,切成 3 厘米长的段,放在撒有淀粉的盘中待用。炒锅置大火上烧热,放入熟猪油,同时把鸡蛋清甩打起泡沫,加水淀粉搅匀成蛋泡糊,待油温至 6 成热时改用小火,将香蕉段拌上蛋泡糊,逐个下锅煎炸,待炸完后改用中火,用手勺舀热油不断淋浇,至油温 7 成热时离火,淋翻至呈微黄色时用漏勺捞起,沥尽油装盘,撒上白糖即成。

**〔特点〕**外松脆里软绵,口味香甜。

## 鱼香茄子

**〔主料〕**茄子 125 克,豆瓣酱 25 克。

**〔配料〕**葱末、姜末、蒜末、白糖、酱油、醋、鸡汤、水淀粉各适量。

**〔制作方法〕**将茄子去皮,剞上刀纹,切块后下热油锅炸软。另起油锅,下豆瓣酱炒香,加入葱末、姜末、蒜末,放入白糖、酱油、醋、鸡汤,再放入炸好的茄子,收干汁后,用水淀粉勾薄芡即可。

**〔特点〕**甜辣酸香,增加食欲。



## 锅煎豆腐

〔主料〕南豆腐2块,鸡蛋1只,面粉15克。

〔配料〕鸡汤50毫升,麻油、料酒各5毫升,精盐0.5克,葱末、姜末各适量,植物油300毫升(实耗30毫升)。

〔制作方法〕将豆腐切成长4厘米、宽2厘米、厚0.6厘米的片,平摆在盘内,撒上葱末、姜末,再加入料酒、精盐腌渍入味。将鸡蛋磕入碗内,搅拌均匀。植物油倒入炒锅,上火烧至5成热,把豆腐先沾上面粉,再沾上蛋液,逐片放入油锅中,炸成黄色捞出,沥去油,拣去豆腐片上蛋渣。炒锅内留余油烧热,用葱末、姜末炝锅,再放入鸡汤、料酒、精盐、味精、豆腐片,烧至汤开后改用小火爆煮,当汤汁将干时,淋入麻油,出锅即成。

〔特点〕软嫩油润,味道鲜香。



## 油煎茄片

〔主料〕嫩茄子80克,肉末15克。

〔配料〕花生油150毫升,葱丝、蒜末各1克,姜末0.5克,精盐1.5克,白糖2克,米醋1毫升。

〔制作方法〕将嫩茄子洗净,带皮竖切为厚约5毫米的长形片,放入锅内,加沸水浸泡约半小时,捞出沥水待用。将平锅烧热后,加入花生油50毫升,将茄片排放锅内,煎至2面金黄色出锅。炒锅留余油,置中火上烧热,放入葱丝、蒜末、姜末、肉末、精盐、白糖、米醋,炒匀后即放入煎茄片,轻轻炒匀即可。

[特点] 紫黄相映,光亮悦目,风味独特。

## 五香花生

[主料] 花生仁 50 克。

[配料] 白糖 15 克,精盐、五香粉各适量。

[制作方法] 将花生仁放碗中,放入沸水泡焖片刻,剥去外皮,投入 3 成热油锅中慢慢炸至酥脆捞起,待冷却。将炒锅置小火上,放入白糖、精盐、五香粉,待糖化后炒匀,放入花生仁,使糖液包裹住花生仁并炒干,装盘即成。

[特点] 滋味鲜美,原味醇香。

## 炒豆腐脑

[主料] 嫩豆腐 150 克。

[配料] 水发海米 15 克,雪里蕻咸菜 10 克,葱末、姜末、精盐、料酒、葱段各适量。

[制作方法] 将雪里蕻咸菜洗净,挤干后切末;海米切末。嫩豆腐搅拌成泥。油锅烧至 6 成热,下葱末、姜末炆锅,再放入豆腐泥、海米末、雪里蕻咸菜末、精盐、料酒,炒 3 分钟后装盘,撒上葱段即成。

[特点] 滋味鲜美。

## 豌豆黄

[主料] 白豌豆 200 克。

[配料] 白糖 100 克,红枣 30 克,食碱少许。



[制作方法] 将白豌豆去皮后碾碎;红枣洗净,上锅煮烂制成枣汁待用。取锅注入清水 600 毫升,放入白豌豆粒、食碱,烧开后用小火煮成稀糊状时,用细筛过滤,使白豌豆成细泥状。锅上火,将豌豆泥加入白糖、红枣汁搅拌均匀,并翻炒至起稠,放入不锈钢盘里晾凉,上面盖湿布,放入冰箱,吃时用刀切成小块即可。

[特点] 醇香滑润,营养丰富。



## 麻辣冬瓜

[主料] 冬瓜 200 克。

[配料] 麻油 5 毫升,精盐、白糖各 1.5 克,酱油 1.5 毫升,干辣椒、花椒末各适量。

[制作方法] 将冬瓜削去外皮,去瓤和子,洗净后切成小片待用。干辣椒去子和蒂待用。将冬瓜片放入开水锅中煮 3~4 分钟至熟后捞出,沥干水分,加入精盐、酱油、白糖和花椒末拌匀。炒锅中放入麻油,烧至 7 分热,下干辣椒,炸香后捞出,将炸好的红油趁热淋在冬瓜片上,拌匀即可食用。

[特点] 汁浓味鲜,麻辣飘香,瓜嫩爽滑。



## 酱烧冬瓜条

[主料] 冬瓜 250 克。

[配料] 白糖 5 克,酱油 2.5 毫升,葱末 3 克,甜面酱 10 克,植物油、精盐、鸡精、水淀粉各适量。

[制作方法] 将冬瓜削去外皮,去瓤和子,洗净后切成条。炒锅置大火上,放植物油烧至 6 成热,下葱末爆香,放入冬瓜条煸炒至断生,加入精盐、酱油、甜面酱、白糖、鸡精及适量水,

用大火烧至熟烂,用水淀粉勾芡,炒匀即可出锅。

〔特点〕汁浓味鲜,瓜嫩爽滑。

## 蚝油扒冬瓜

〔主料〕冬瓜 250 克,蚝油 10 毫升。

〔配料〕花生油、料酒、白糖、鸡精、精盐、水淀粉、葱末、姜末各适量。

〔制作方法〕将冬瓜削去外皮,去瓤和子,洗净后切成 0.5 厘米厚的大片,瓤面向上,逐片整齐排列在平盘内。炒锅上火,放花生油烧热,加葱末、姜末煸出香味,再放入鸡精和水适量(以刚能淹没冬瓜为宜),同时加入蚝油、料酒、白糖、精盐,放入冬瓜片,大火烧至入味,用水淀粉勾芡,出锅装盘即可。

〔特点〕汁浓味鲜。

## 奶油莲花白

〔主料〕卷心菜心 150 克,鲜奶 100 毫升。

〔配料〕味精 1 克,精盐 2 克,熟猪油 50 毫升,鸡油 5 毫升,水淀粉 5 克,香菜末 0.5 克。

〔制作方法〕将炒锅大火烧热,放熟猪油烧至 4 成熟,放入卷心菜心,烧至酥绵,倒入漏勺沥油。原锅加水 50 毫升,放入卷心菜心,加精盐、味精,沸滚至汤水半量时,加入鲜奶、水淀粉、熟猪油,用手勺推匀至芡汁稠浓,出锅装盘,淋上鸡油,撒上香菜末即成。

〔特点〕汤汁乳白稠浓,卷心菜形如莲花,色美味鲜。





## 鲜果银耳

〔主料〕银耳 5 克,鲜果 75 克。

〔配料〕白糖 50 克,糖桂花 2.5 克,水淀粉 15 克。

〔制作方法〕将银耳用水浸发,加水 300 毫升,上笼蒸至软糯;鲜果切成指甲大小的片待用。锅内放水 30 毫升,加白糖用小火略煮,使糖溶解,放入银耳、鲜果片,煮沸后用水淀粉勾薄芡,盛入碗内,撒上糖桂花即成。

〔特点〕香甜滑润,营养丰富。



## 辣汁茄丝

〔主料〕茄子 200 克。

〔配料〕红辣椒 10 克,干辣椒 4 克,蒜泥 3 克,花生油 40 毫升,酱油 10 毫升,白糖 5 克,料酒、葱丝、姜丝各适量。

〔制作方法〕将茄子去蒂后洗净,切成 4 厘米长的细丝;红辣椒和干辣椒分别切成细丝。炒锅中放入花生油,小火烧至微热,下干辣椒丝炸成红油,去干辣椒丝,改用大火加热,下葱丝、姜丝和红辣椒丝炒香,放入茄丝炒熟,加入料酒、酱油、白糖、蒜泥和少量水,用大火将汁收浓,出锅即可。

〔特点〕辣而味鲜,味道独特。



## 糟烩鞭笋

〔主料〕鞭笋 100 克。

〔配料〕香糟 15 克,水淀粉 10 克,熟菜油 10 毫升,精盐、味精各

2 克,麻油 3 毫升。

**[制作方法]** 将鞭笋切成 5 厘米长的段,对剖开,用刀拍松;香糟放入碗中,加水 40 毫升,搅散和匀,用细筛滤渣,留下糟汁待用。炒锅烧热,下菜油烧至 5 成熟时,放入鞭笋段略煸,加水 100 毫升,烧 5 分钟左右,放入味精、香糟汁,用水淀粉勾芡,淋入麻油,出锅装盘即成。

**[特点]** 糟香浓郁,鲜嫩爽口,色泽照亮,是夏季时令菜肴。



## 油焖白菜

**[主料]** 白菜 200 克,鲜蘑菇 100 克。

**[配料]** 植物油 30 毫升,精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡汤各适量。

**[制作方法]** 将白菜洗净,取菜心待用;鲜蘑菇洗净,放入锅内,加鸡汤、精盐烧沸。炒锅上火,加植物油烧至 5 成熟,放入白菜心,随即改为大火,油焖至 8 成熟,捞出沥油;原锅加入鸡汤,下菜心焖熟,沥干汤汁,把菜整齐地放在盘中。炒锅洗净,放入鸡汤、鲜蘑菇、精盐、味精、胡椒粉烧沸,用水淀粉勾芡,浇在白菜上即成。

**[特点]** 油润光亮,入味咸鲜。



## 酱烧茄子

**[主料]** 茄子 150 克。

**[配料]** 甜面酱 15 克,水淀粉适量,白糖 4 克,酱油 6 毫升,精盐、味精各 0.5 克,葱、姜、蒜各 3 克,植物油 200 毫升(实耗 40 毫升)。



**〔制作方法〕**将茄子削皮,切成2厘米见方的块,表面切十字花刀;葱、姜、蒜切片待用。植物油入锅烧热,放入茄子块炸成金黄色捞出;锅留适量底油,把葱、姜、蒜片及甜面酱入锅煸炒,待出香味时放入适量清水,随即放入茄子、白糖、精盐、味精、酱油,烧开后改小火,烧至茄子熟透,以水淀粉勾芡,烧开即成。

**〔特点〕**咸鲜回甜,酱香浓郁。



## 糖醋素鲤鱼

**〔主料〕**腐皮1张,土豆泥125克,鸡汤100毫升,香菇1只,荸荠10克,玉兰片、香菜段各12.5克。

**〔配料〕**醋10毫升,面粉12.5克,料酒5毫升,味精3克,酱油3毫升,玉米粉糊40克,精盐2克,白糖10克,花生油250毫升。

**〔制作方法〕**将玉兰片切丝,下开水锅焯水后与土豆泥拌匀。把土豆泥放在腐皮中间,前后折起留点空,再将两头折起,用食指按住前部整个卷起,同时食指往回挤,做出鱼头,在头后部划一个半圆形口,用香菇做成鱼眼,身子作成鱼形,尾巴剪个缺口,再切上几刀,鱼身一面剞花刀,然后抹上玉米粉糊,下温油锅炸熟,捞出放在盘中。将鸡汤、白糖、醋、味精、料酒、精盐、酱油、玉米粉糊、拍碎的荸荠、香菜段放入锅中,煮沸后淋上麻油,浇在鱼上即可。

**〔特点〕**外焦里嫩,鲜咸宜人。



## 炸豆沙球

**〔主料〕**鸡蛋清3只,豆沙馅适量。

**〔配料〕**淀粉、白糖、植物油各适量。

**[制作方法]** 将鸡蛋清搅打成泡沫状糊,加入淀粉搅匀;豆沙馅做成相等的圆球。将豆沙球分别沾上蛋清糊,逐个放入热油锅中,炸至金黄色捞出装盘,撒上白糖即成。

**[特点]** 鲜香甜润,外焦里嫩。



## 咖喱炒干丝

**[主料]** 白豆腐干 100 克。

**[配料]** 熟笋肉 25 克,味精、水淀粉、咖喱粉各 3 克,麻油 5 毫升,精盐 1 克,植物油 30 毫升。

**[制作方法]** 将白豆腐干、熟笋肉切成 6 厘米长细丝。炒锅置中火上烧热,放入植物油烧至 6 成热,放入豆腐干丝煸炒,加入咖喱粉炒香,再放入笋丝、精盐和水 50 毫升,继续煸炒 1 分钟,用水淀粉勾薄芡,加入味精,淋入麻油,出锅装盘即可。

**[特点]** 鲜嫩味美,香醇微辣。



## 炒素腰花

**[主料]** 鲜蘑菇 100 克。

**[配料]** 鲜笋尖 25 克,青菜心 20 克,精盐、淀粉、味精各 3 克,熟植物油 300 毫升(实耗 45 毫升),料酒、麻油、酱油各 2 毫升,白糖 2 克,水淀粉 4 克。

**[制作方法]** 将蘑菇去蒂后洗净,用斜刀在正面剞花刀,沾上淀粉;笋切成旋料块。将料酒、酱油、白糖、精盐、味精、水淀粉放入碗内,调成芡汁待用。炒锅放植物油烧至 5 成热,放入蘑菇划散,立即倒入漏勺沥油,制成素腰花;原锅留油 5 毫升,下笋块、菜心煸炒,再放入素腰花翻炒,随即放入调好的芡汁勾芡,淋上



麻油,起锅装盘即成。

[特点] 鲜嫩味美,色泽淡雅,形似腰花。



## 荷包豆腐

[主料] 南豆腐 2 块,菠菜心 50 克,鸡蛋清 50 毫升,熟火腿肉 20 克。

[配料] 植物油 10 毫升,鸡油、料酒各 20 毫升,精盐、味精各 5 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 30 克,鸡汤 200 毫升。

[制作方法] 将豆腐表面粗皮去掉,过细箩成泥;熟火腿肉剁成细末;菠菜心洗净。取鸡蛋清、精盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉与豆腐泥拌匀。小勺抹上植物油,放入挤成丸子的豆腐泥,用手按平,撒上火腿末,上笼蒸 5 分钟,取出用少许鸡汤泡上。将鸡汤烧开,加入菠菜心,稍煮后即加入豆腐丸子,煮透后用水淀粉勾芡装盘,再淋上鸡油即成。

[特点] 鲜嫩软滑,味美适口。



## 香菇烧丝瓜

[主料] 香菇 5 克,丝瓜 150 克。

[配料] 熟花生油 6 毫升,精盐 0.4 克,味精 0.5 克,料酒 3 毫升,鲜姜 2 克,麻油 5 毫升,淀粉 10 克。

[制作方法] 将香菇水发后捞出,去根蒂后洗净,原汁沉淀后放入碗内备用。丝瓜去皮,顺长切开,再切成片,用开水稍烫过凉;姜去皮,切成极细的末,用水泡上取其汁。将炒锅置大火上,放入花生油,烹入姜汁,再放入料酒、姜汁、精盐、味精、香菇、丝瓜片,以水淀粉勾芡,淋入麻油后炒匀即成。

[特点] 鲜嫩清香,色形雅观。

## 麻辣萝卜丝

〔主料〕白萝卜 150 克。

〔配料〕辣椒油、麻油、酱油各 6 毫升，精盐、味精、花椒油各适量。

〔制作方法〕将白萝卜洗净，切成细丝，用适量精盐拌匀，腌渍 5 分钟，将水挤干，放入盘中待用。将酱油、辣椒油、麻油、精盐、味精、花椒油混合成调味汁，浇在萝卜丝上，拌匀即可。

〔特点〕香辣脆口，味道适宜。

## 炸土豆片

〔主料〕土豆 150 克。

〔配料〕植物油 500 毫升(实耗 40 毫升)，精盐 3 克。

〔制作方法〕将去皮土豆切成 5 毫米厚的圆片，用冷水浸泡，并冲洗去淀粉，然后控干水分。炒锅放植物油烧至冒烟时，撒入土豆片，用大火炸至土豆片发硬时改为小火，并用锅铲轻轻搅动，直炸至黄脆，捞出撒上精盐即可。

〔特点〕香脆酥黄。

## 香苦瓜

〔主料〕苦瓜 150 克。

〔配料〕豆瓣酱 4 毫升，葱丝、姜丝、蒜末各 8 克，红辣椒 1 只，植物油 20 毫升，麻油、酱油、白糖、醋各适量。

〔制作方法〕将苦瓜去蒂，平剖成两瓣，去瓤后切成细丝，放



入开水锅中焯片刻，捞出用凉开水浸凉；红辣椒去蒂及子，切成细丝，也下开水锅焯片刻，浸凉待用。炒锅加入植物油烧至5成热，下葱丝、姜丝、蒜末炒出香味，再下豆瓣酱煸出红油，加入酱油、白糖、醋炒匀，盛出晾凉便成调味汁。将苦瓜丝、辣椒丝放入盘内，淋上调味汁和麻油，拌匀即可。

[特点] 香脆清口，鱼香味浓。



## 五香苦瓜

[主料] 苦瓜 100 克。

[配料] 番茄酱 6 毫升，蒜末、香菜末、麻油、酱油、醋、味精各适量。

[制作方法] 将苦瓜去蒂，平剖成两瓣，去瓤后切成薄片，放入冰箱中冷藏。将香菜末、蒜末、番茄酱、酱油、麻油、醋、味精拌匀成调味汁。食用时从冰箱中取出苦瓜片，拌上调味汁即可。

[特点] 香脆清口，味道独特。



## 葱油苦瓜

[主料] 苦瓜 150 克。

[配料] 麻油 8 毫升，葱末 5 克，花椒 4 粒，精盐、味精各适量。

[制作方法] 将苦瓜去蒂，剖开成两半，去瓤后斜切成片，下沸水锅中焯至断生，捞出沥水，放入盘内，趁热放入精盐拌匀，沥去水分待用。取碗将精盐放在下面，葱花放在上面。将麻油入锅烧至4成热，下花椒炸出香味后捞出不用，继

续烧至7成热,迅速浇在葱花上,搅匀后放入苦瓜片,加味精拌匀,即可装盘。

[特点] 香脆爽口,味道独特。



## 干煸苦瓜丝

[主料] 猪肉丝 50 克, 苦瓜丝 100 克。

[配料] 小青椒 1 个, 葱丝、姜丝、酱油、精盐、花生油适量。

[制作方法] 将青椒去子, 切粗丝。炒锅洗净, 烤干, 放入苦瓜丝和青椒丝干煸至水分干。锅内放花生油烧热, 下肉丝煸炒至水分快干时, 放入葱、姜丝及酱油, 倒入煸好的苦瓜、青椒丝, 再煸炒片刻, 放入精盐调味即可。

[特点] 香脆清口, 味道独特。



## 多味黄瓜

[主料] 黄瓜 100 克。

[配料] 干辣椒 1 个, 麻油 1 毫升, 酱油 2 毫升, 白糖 4 克, 醋 2 毫升, 姜、精盐、花生油各适量。

[制作方法] 将黄瓜洗净, 每根切成 4 条, 再切成滚刀块, 放入碗中, 加精盐拌匀, 腌渍 10 分钟后沥水待用。将干辣椒去子, 切成细丝; 姜洗净, 去皮切成细丝。炒锅放入花生油烧热, 放入干辣椒丝、姜丝, 煸炒出香味, 再加入酱油、白糖、醋熬成汁, 加入麻油搅匀, 放入碗中, 倒入黄瓜块, 拌匀后腌渍 20 分钟, 装盘即可。

[特点] 香脆可口, 鲜咸适宜。





## 蒜泥黄瓜

〔主料〕黄瓜 100 克。

〔配料〕蒜泥 6 克,精盐、酱油、辣椒油、味精、麻油适量。

〔制作方法〕将黄瓜洗净,切成滚料块,用精盐拌匀,腌渍入味后沥水,加入蒜泥、酱油、辣椒油、味精、麻油拌匀即可。

〔特点〕香脆可口,鲜咸适宜。



## 雪菜苦瓜

〔主料〕苦瓜 100 克,雪菜 40 克。

〔配料〕植物油 8 毫升,料酒、酱油、葱末、味精各适量。

〔制作方法〕将苦瓜去蒂,平剖成两瓣,去瓤后切成细丝;雪菜洗净后切成碎末。炒锅加植物油烧至 5 成热,放入苦瓜丝煸炒至软,放入雪菜末、料酒、酱油、葱末煸炒出香味,加味精翻匀后起锅即可。

〔特点〕鲜咸苦适口。



## 三鲜苦瓜汤

〔主料〕苦瓜 150 克,水发香菇、冬笋肉各 20 克。

〔配料〕鸡汤 200 毫升,精盐、植物油、鸡汤各适量。

〔制作方法〕将苦瓜去蒂和瓤,切成厚片;冬笋肉切薄片;水发香菇去蒂后切薄片。锅中加清水适量烧开,下苦瓜片焯片刻后沥水。炒锅放植物油,大火烧至 7 成热,放入苦瓜片略炒,加入鸡汤,烧开后放入冬笋片、香菇片,煮至熟软,加精盐调

味即可。

〔特点〕鲜咸苦适口,味道独特。



## 糖醋素排骨

〔主料〕面筋 80 克,水发木耳丝 10 克,冬笋肉 40 克,青、红椒丝各 10 克。

〔配料〕麻油 300 毫升(实耗 50 毫升),鸡汤 20 毫升,淀粉、水淀粉各 4 克,白糖 15 克,醋油 20 毫升,醋 6 毫升,姜末 2 克。

〔制作方法〕将面筋压成 0.5 厘米厚薄片,再切成 3 厘米宽的条;将 1 双竹筷并放,将面筋条由上而下均匀地缠在上面,不使其松散,缠完后放置 5~6 分钟,让其充分粘牢,随即连筷子放入开水锅中,在小火上煮 30 分钟,捞出放入凉水中,慢慢地抽出筷子,切成 3 厘米宽的段,放在碗中,加入酱油拌匀,再稍挤压片刻,沾匀淀粉。将冬笋肉下开水锅中煮熟,切成长 3 厘米、宽 1 厘米、厚 0.5 厘米的条,分别嵌入面筋段内,使两头稍露出,形似排骨。将木耳丝放入碗中,加入鸡汤、白糖、酱油、醋、水淀粉调成芡汁。炒锅内放入麻油,用大火上烧至 8 成热,放入素排骨,炸成酱黄色,倒入漏勺沥油。炒锅再用大火烧热,放入麻油,烧至 6 成热时,放入青、红椒丝和姜末,煸炒数次,烹入芡汁搅拌均匀,再放入炸好的素排骨,翻炒数次,淋入麻油即成。

〔特点〕外金黄松脆,里嫩鲜美,酸甜微咸。

## 初中篇



进入初中的学生多为12岁左右,从生理上来说,12岁是青春期开始,随之出现第二个生长高峰,此时不但生长快,而且第二性征逐步出现,活动量大,学习负担重,对能量和营养素的需求超过成年人。此时的饮食营养原则应为多吃谷类,供给充足的能量;保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入;参与体力活动,避免盲目节食。初中生谷类的需要量为每天400~500克,可因活动量的大小有所不同;每天摄入的蛋白质应有50%以上为优质蛋白质,为此饮食中应含有充足的动物性和大豆类食物;同时还要摄入充足的钙,以满足青少年生长旺盛时期骨骼发育的需要,中小学生中缺铁性贫血也较普遍,青少年的饮食应增加维生素C的摄入,以促进铁的吸收。青春发育期的女孩应时常吃些海产品,以增加碘的摄入。同时要注意预防肥胖的发生,以减少成年以后的“富裕型”疾病。



## 豌豆粥

〔主料〕豌豆50克,粳米100克。

〔配料〕红糖、白糖各50克,糖桂花、糖玫瑰各1克。

〔制作方法〕将豌豆、粳米淘洗干净,放入锅中,加凉水1300毫升,置大火上煮沸,去浮沫,稍煮片刻改为小火,煮时需常用勺搅动,使豌豆熟得均匀,煮至将豌豆搓捻很易捻碎、无硬心时即可。糖桂花、糖玫瑰各用凉开水调成汁。食用时先在碗内放上红糖、白糖,盛上豌豆粥,再淋入桂花汁、玫瑰汁,用羹匙搅匀即成。

〔特点〕粥颜色褐红,豌豆烂而不碎,粥稀而不漉,特别是加红糖搅匀后,粥即变稠,爽甜可口,香味醇厚,营养丰富。



## 肉丝面

〔主料〕面条 100 克,猪肉 40 克。

〔配料〕白菜 100 克,酱油 2 毫升,精盐 2 克,味精 0.6 克,植物油 2 毫升,花椒油、葱花、水淀粉、姜末、鸡汤各适量。

〔制作方法〕锅内加水烧开,放入面条煮熟,捞出放入盛有凉开水的盆中。猪肉切成细丝,白菜切丝备用。炒锅加植物油烧热,放入葱花、姜丝、肉丝煸炒,炒至肉丝熟时,加上白菜丝、酱油、味精、精盐炒熟,分盛入面条碗内。锅内加鸡汤烧开,用水淀粉勾芡,淋上花椒油,分别盛在面条碗内即成。

〔特点〕面条滑润,味美可口。



## 冬菇汤面

〔主料〕面条 100 克,水发冬菇 25 克。

〔配料〕笋片 20 克,植物油 5 毫升,花椒油 1 毫升,酱油 5 毫升,味精 0.6 克,精盐、鸡汤各适量。

〔制作方法〕锅内加水烧开,放入面条煮熟备用。冬菇洗净,切开。锅内加植物油烧热,放入冬菇、笋片煸炒,加入酱油、精盐、味精、鸡汤炖煮,淋上花椒油,再浇在面条碗内即成。

〔特点〕含有高蛋白及其他营养素,汤鲜适口。



## 湿拌面

〔主料〕面条 50 克,熟黄瓜丝、熟肉丝各 4 克,海米末 5 克。

〔配料〕鸡汤 15 毫升,咸香椿 2 克,酱油 3 毫升,米醋 1 毫升,芝

麻酱 3 克,芥末泥 0.5 克,麻油、精盐各适量。

**[制作方法]** 芥末泥用水调成糊,芝麻酱加适量精盐和水调匀,咸香椿切成末。把酱油、米醋、鸡汤和麻油放入小碗内兑成汁。面条煮熟放入碗内,依次放入黄瓜丝、肉丝和海米末,将香椿末放一边,芥末糊、芝麻酱放另一边,浇入兑好的汁拌匀即成。

**[特点]** 咸香爽口,微辣而鲜,适用于夏、秋季食用。

## 鱼肉馅饺子

**[主料]** 饺子皮 100 克,鱼肉 50 克。

**[配料]** 韭菜适量,熟花生油 4 毫升,麻油 2 毫升,甜酱、味精各 1 克,葱花 5 克,姜末 1 克,鸡汤、精盐、料酒适量。

**[制作方法]** 将韭菜切成小段,鱼肉剁成肉泥,放入盆内,加入鸡汤或骨头汤,边加边沿同方向搅拌,最后放入熟花生油、甜酱、味精、葱花、姜末、精盐、料酒,搅拌均匀成馅。用饺子皮包入鱼肉馅成饺子生坯。锅内放水烧开,下饺子,煮沸后加入冷水,再煮开 2 次即熟。

**[特点]** 味道鲜美可口,含有丰富的优质蛋白。参照以上方法,将馅料变换一下,即可做出素什锦饺子、猪肉饺子、三鲜饺子等。

## 芝麻元宵

**[主料]** 糯米粉 100 克,芝麻 15 克。

**[配料]** 猪油 15 克,白糖 30 克。

**[制作方法]** 将芝麻洗净,炒香,碾成细末;猪油去油皮,用刀背



砸碎,然后与白糖、芝麻末拌和搓匀成馅。糯米粉加适量水揉匀,搓成长条,摘成10个相等的面剂。将每个糯米面剂按扁,包上馅,捏紧口搓圆即可。将锅刷净,加水烧开,放入元宵,煮至元宵全部浮在水面即成。

[特点] 皮糯馅香,含有高蛋白、脂肪等营养素。



## 桂花元宵

[主料] 糯米粉 100 克,标准粉 65 克。

[配料] 猪油 10 克,桂花酱 5 克,绵白糖 15 克。

[制作方法] 绵白糖中加入猪油、标准粉 15 克、桂花酱,再用 50 克标准粉打成糊浆,放入白糖内拌匀,用刀拍平,并切成 1 厘米见方的块,即成什锦馅。糯米粉放入盛器内,把制成的什锦馅沾水少许,放入糯米粉内滚过,再沾少许水再滚,依此滚 4~5 遍即可,即成元宵生坯。锅内加水烧开,放入元宵,用旺火煮至元宵全部浮上水面即可食用。

[特点] 黏糯香甜,具桂花香味。



## 什锦粽子

[主料] 糯米 150 克,绿豆 20 克,烧鸡、烧鸭、鲜肉各 5 克,火腿、虾仁、干贝、冬菇各 3 克,咸蛋黄 1 只。

[配料] 精盐 2.5 克,味精 1 克,花生油 5 毫升,鲜荷叶 1 张,葱末、姜末各适量,竹叶 4 张,丝草 1 根。

[制作方法] 糯米淘洗干净后沥水,将绿豆压成片,放入清水里浸泡 3~4 小时,搓去豆皮,捞出豆片,沥水后加入糯米中,再放入花生油、精盐、味精拌匀;将烧鸡、烧鸭、鲜肉、火腿分别切成小丁,加入精盐、

花生油、味精、葱末、姜末拌和成什锦馅。将鲜荷叶中间粗梗剪去，放入清水里洗净；竹叶浸透、洗净，剪去根头；将两片鲜荷叶成折叠状放在案板上，上铺3张竹叶，同折拢成尖角形，中间放入一半糯米，然后将什锦馅放在糯米中心，咸蛋黄放馅心中央，把剩余的糯米盖在馅心上，再取1张竹叶将糯米盖住，将4边竹叶折拢，包扎成四角相等、中间隆起的五角大糯米粽，最后用丝草扎成井字形即可。煮法与糯米粽子相同，但焖煮时间要更长些。

【特点】营养素齐全，体积大，形态美，味道鲜，有荷叶、竹叶的清香味。



## 金银卷

【主料】发面200克，鸡蛋20克。

【配料】精盐、食碱各2克。

【制作方法】发面加食碱揉匀，擀成3毫米厚的四方饼。将鸡蛋加精盐搅匀，抹在已擀好的饼上卷起来，两头捏紧，饧发后上笼用旺火蒸20分钟即成。吃时切成6厘米长的段，盛盘即可。

【特点】白中衬黄，暄软醇香。



## 红枣石榴卷

【主料】发面100克。

【配料】红枣4枚，食碱适量。

【制作方法】发面加食碱揉匀，搓成长条，摘成2个相等面剂；将每个面剂揉匀擀成圆形薄饼，均匀地切成6个宽度相等的长条；然后将两边切下的长条分别立放入中间，将2个最长长条分别立放入两边，再将2个次长的长条分别立放入两边（即短、长、次





长),在排列好的面条中间用筷子夹片刻,两端的长条向不同的方向散开,在两边各放1枚红枣,用手拿着长和次长的面条绕红枣相碰,用筷子靠近红枣夹片刻,待饧发后上笼蒸20分钟即成。

[特点] 外形美观,暄软香甜。



## 菜窝头

[主料] 小米面100克,黄豆粉25克,芹菜叶30克。

[配料] 精盐、花椒水各适量。

[制作方法] 将芹菜叶洗净后切碎,用开水浸泡片刻即捞出沥去水分,加精盐、花椒水适量,再加小米面、黄豆粉,并徐徐加入温水,揉和均匀后搓成面条,摘成3个相等的面剂。在捏窝头前,右手先蘸点凉水,抹在左手心上,以免捏时粘手,然后取面剂放在左手心里,用两手搓成球形;随即右手指沾点凉水,在面团中间钻个小洞,边钻边转手指,左手拇指根及中指同时捏拢;这样洞口由小渐大,由浅到深,并将窝头上端捏成尖形,直到窝头厚度捏到0.2厘米厚、内壁外表均光滑,上笼用旺火蒸20分钟即成。

[特点] 黄绿相衬,暄软清香。



## 薄荷四眼卷

[主料] 发面100克。

[配料] 薄荷油、白糖、红枣、麻油、食碱各适量。

[制作方法] 发面中加入食碱,再加白糖揉匀,饧发片刻,擀成直径25厘米左右的薄面片,把薄荷油抹在薄面片上,再抹上麻油,将面片顺长卷成两层卷,用快刀切成8个面剂,取2个面剂刀口

朝上,用筷子从中间夹紧成4眼形,把红枣按在4个眼内,即成四眼卷,上笼蒸熟即成。

〔特点〕松软香甜,有薄荷味,可促进食欲。

## 枣泥包

〔主料〕发面150克,枣泥馅100克。

〔配料〕白糖15克,糖桂花1.5克,麻油30毫升,食碱1克。

〔制作方法〕发面加食碱揉匀,再加白糖15克揉匀,揉搓成2厘米粗的圆条,再摘成6个面剂。把糖桂花掺入枣泥馅内拌匀,糖桂花必须在用馅时现放,早放易使馅料变质。取面剂1个,擀成直径5厘米的圆面皮,放上枣泥馅,将四周边缘兜起捏拢,收口朝下放好,即成圆形的枣泥包。要边擀皮边包馅,待全部包完后,上笼用旺火蒸10分钟即熟。

〔特点〕外皮白净暄软,馅酱红甜润细腻、枣香浓郁。参照以上方法,只需将馅料更换,便可做出菜肉包、笋肉包等品种。

## 虾仁烫面饺

〔主料〕标准粉100克,猪瘦肉75克,虾仁20克。

〔配料〕味精0.5克,酱油15毫升,精盐0.3克,麻油5毫升,大葱5克,水20毫升。

〔制作方法〕烫面和面皮的做法同“鲜肉烫面饺”。猪瘦肉剁成肉泥,加切碎的大葱、虾仁及麻油、味精、水搅匀成馅。烫面饺的包制和蒸的方法见“鲜肉烫面饺”。

〔特点〕皮薄馅鲜,醇香适口。可根据初中生的口味,参照“鲜肉烫面饺”的制法,做出不同品种的烫面饺。



## 糯米芝麻糕

**[主料]** 糯米 100 克。

**[配料]** 白糖 30 克, 净白芝麻 15 克。

**[制作方法]** 将糯米洗净, 放入盘内, 上笼蒸熟, 取出放入干净的纱布袋内按压, 待糯米按压碎后, 放入干净的撒好水的盘子内, 压成 2 厘米厚、2 厘米宽的饼条备用。将白芝麻炒至黄色, 用擀面杖擀成细面, 与白糖拌和后备用。在按压好的饼条上撒上芝麻馅, 从两边向中间卷起来, 切成相等小块即成。

**[特点]** 软糯可口, 清凉爽口, 甜香味美, 营养丰富。参照此法, 还可做成糯米夹沙糕、白糖糯米糕、玫瑰夹沙糕、果酱花糕等。



## 家常饼

**[主料]** 标准粉 100 克。

**[配料]** 麻油 5 毫升, 花生油 10 毫升, 精盐适量。

**[制作方法]** 标准粉各 50 克分别用冷水和 80℃ 水和成均匀的面团, 再把 2 块面团揉和, 放入盆内备用。精盐加水 5 毫升溶化后, 倒在盆内的面团上, 反复揉至筋力大时待饧发。把饧发的面团做成椭圆形饼, 刷上一层麻油, 随后拉成长 100 厘米的条, 从两头同时相对卷成 2 个盘卷, 然后将 2 个盘卷叠在一起, 再按成直径约 20 厘米的饼坯。平底锅烧热, 加入花生油, 放入饼坯, 翻烙至两面呈金黄色时取出, 每个饼切成 8 块即成。

**[特点]** 外酥里软, 香咸适口。

## 虾仁炒面

〔主料〕面条 100 克,虾仁 60 克。

〔配料〕大葱末 10 克,水发笋丁 20 克,味精 5 克,水发木耳 2 克,麻油、酱油各 5 毫升,精盐 2 克,鸡汤 100 毫升,花生油 50 毫升,淀粉适量。

〔制作方法〕锅内加水烧开,放入面条煮至 8 成熟捞出,放入凉水内凉透,沥干水分,加少量花生油拌匀后放入碗内。锅内加花生油烧热,倒入面条炸至金黄色,盛在平盘内备用。将虾仁放入碗内,加精盐、淀粉调匀。锅内加花生油烧至 4 成热,下上浆虾仁搅散后,倒入漏勺内沥油。锅内加花生油烧热,放入葱末煸出香味,加入虾仁煸炒后,随即加入笋丁、木耳、精盐、味精、鸡汤烧开,再将炸好的面条用凉水冲后投入锅内,颠翻数次,淋上麻油,盛入盘内即成。

〔特点〕鲜香味醇,软嫩不腻,营养丰富。

## 本土炸酱鸡

〔主料〕嫩鸡 1 只。

〔配料〕番茄 30 克,葱头 10 克,蒜头末 5 克,姜末、葱花各 1 克,花生油适量,香茅、辣椒末各 2 克,生菜 2.5 克,调味料适量(酱油 5 毫升,海鲜酱、辣豆瓣酱各 2 毫升,植物油 5 毫升,淀粉 5 克,水 8 毫升,胡椒粉 1 克)。

〔制作方法〕将鸡宰杀、洗净后切块,加入淀粉、植物油拌匀。葱头用刀背压碎,番茄切粒,香茅拍扁后切段。花生油放炒锅中烧热,下碎葱头、姜末、蒜头末爆香,加入番茄粒、香茅段、葱花炒



匀,加入调味料煮1分钟,倒入鸡块,继续煮5~8分钟,撒上辣椒末,起锅放在生菜上即可。

[特点] 原味醇香,滋味鲜美。



## 茄汤焗香鸡

[主料] 嫩鸡1只。

[配料] 洋葱80克,蒜5克,西芹30克,番茄沙司、白酒各适量,橄榄油75毫升。

[制作方法] 将鸡洗净,切大块;洋葱切片,蒜切茸,西芹切片。炒锅加橄榄油烧热,放入鸡块炸至金黄色盛出,原锅下洋葱爆香2分钟,加入蒜茸再爆2分钟,放回鸡块,加入番茄沙司、西芹片及白酒,加盖,置微波炉内烤熟透即成。

[特点] 滋味鲜香,香味扑鼻。



## 榨菜炒鸡柳

[主料] 鸡柳肉、毛豆仁各50克,榨菜25克。

[配料] 红辣椒1克,葱段、姜片各1.25克,植物油15毫升,精盐、胡椒粉各0.4克,料酒2.5毫升,鸡蛋清10毫升,淀粉2克,清水10毫升。

[制作方法] 将鸡柳肉切成长条,加精盐、胡椒粉拌匀,再加入料酒、鸡蛋清、淀粉拌匀。榨菜洗净后切薄片,红辣椒去子、切长片。锅内加植物油烧热,放入鸡肉条、毛豆仁、红辣椒片轻轻炒匀,至鸡肉断生时盛出。原锅加少许植物油,放入榨菜片、葱段、姜片炒匀,加入炒过的鸡肉等炒至熟透即成。

〔特点〕质感爽口，色美味鲜，齿颊留香。

## 冬瓜盅

〔主料〕小冬瓜 1 个，水发香菇 5 只，冬笋丁 10 克，鸡腿肉 15 克，虾仁 20 克，火腿片 2 克。

〔配料〕鸡精 1 克，花生油、精盐、料酒、胡椒粉、淀粉各适量。

〔制作方法〕将鸡腿肉洗净，切成丁；虾仁去净沙肠，洗净；香菇和冬笋切成小丁。将鸡肉丁和虾仁加精盐和淀粉拌匀，入开水锅中焯 1 分钟，捞出沥干水分。将冬瓜洗净，从带蒂端下刀，将冬瓜切成大小不同的两块，小的带蒂端为盖，另一部分是冬瓜盅锥形，用勺掏去瓜瓤，洗净即为冬瓜盅。炒锅加入花生油烧热，放入焯好的鸡丁和虾仁，略为翻炒后下香菇丁和冬笋丁，翻炒均匀后烹入适量料酒，加入小半杯水和鸡精，煮开后盛入冬瓜盅内，放入火腿片。将冬瓜盅放入高压锅中，蒸开锅后用小火炖 15 分钟，出锅即可上桌，用勺刮下冬瓜肉与馅料同食。

〔特点〕汁浓味鲜，瓜嫩爽滑。

## 西洋烩鸡

〔主料〕嫩鸡 1 只。

〔配料〕洋葱丝、蘑菇片、番茄汁、料酒、青椒丝、火腿丝、精盐、胡椒粉、味精、面粉、色拉油、白糖各适量。

〔制作方法〕将鸡宰杀、洗净后切块，撒入精盐、胡椒粉、味精、面粉拌匀。煎锅内加入色拉油烧至 160℃ 左右，放入鸡块，煎至两面金黄熟透，加料酒稍烧后入盘。将煎锅加入色拉油烧热，下洋



葱丝炒香,加入青椒丝炒熟,再加入蘑菇片稍炒,然后加入番茄汁烧至出油,随即加入鸡汤、精盐、胡椒粉、味精、白糖等调味,浇在鸡块上即可。

[特点] 汁红不腻,甜酸适口。



## 罐焖核桃鸡块

[主料] 净鸡肉 100 克,核桃仁 25 克,葱头 15 克。

[配料] 番茄酱 10 克,白糖 4 克,精盐、鸡汤各适量。

[制作方法] 将净鸡肉切成 2 块,抹上精盐腌渍片刻。核桃仁用沸水泡后剥去皮衣;葱头洗净后切块,与核桃仁同绞成末备用。将核桃仁、葱头末、番茄酱放入锅内,加适量鸡汤煮沸,放入鸡块,煮沸后用小火焖熟,加入精盐、白糖调味后装入罐内,置炉火上小火煮至微沸即可。

[特点] 味浓郁香,营养丰富。



## 炸鸡肉串

[主料] 鸡脯肉 60 克,番茄 8 克,葱末 6 克,鸡蛋清 10 毫升。

[配料] 麻油 80 毫升(实耗约 10 毫升),芝麻粉 4 克,面粉 6 克,胡椒粉 0.2 克,姜汁 0.5 毫升,精盐 0.5 克,料酒 1 毫升,味精 0.5 克。

[制作方法] 将鸡脯肉切成长 2 厘米、宽 5 厘米、厚 0.6 厘米的块,放入碗中,加精盐腌渍待用。番茄洗净,用开水烫后去皮和子,切粒待用。将精盐、料酒、姜汁、味精、胡椒粉放入盛鸡肉的碗内,先使其入味,再加入葱末、番茄粒、面粉、芝麻粉、鸡蛋清搅拌均匀,放入冰箱内冷藏 1 小时取出。

用竹签分别把鸡肉块穿成串，每串 5~6 块，摆入盘中。炒锅内放入麻油，在大火上烧至 7 成热，放入鸡肉串，炸 7~8 秒钟后，翻过来再炸另一面，炸好后捞出，待油温稍升高后，再放入炸至熟，捞出沥油即可。

〔特点〕颜色金黄，肉质鲜嫩，柔软香酥，辛辣味美。



## 白鲞扣鸡

〔主料〕熟鸡脯肉 50 克，鸡翅 15 克，白鲞 40 克。

〔配料〕精盐 1 克，味精 0.5 克，料酒 15 毫升，鸡汤 150 毫升，花椒 3 粒，葱、姜各 4 克，鸡油 5 毫升。

〔制作方法〕将熟鸡脯肉切成均等的长方块 4 块，鸡翅斩成 2 块，白鲞切成长 2 厘米、宽 1 厘米的块，剩余部分切成小方块。取中碗，用花椒、葱、姜垫底，把鸡脯肉依次摆在碗的中间，白鲞放在鸡肉两侧，然后将鸡翅与剩下的白鲞块放上，加入料酒、鸡汤，上笼蒸至白鲞肉熟透，出笼扣在汤盘中，去葱、姜、花椒，放入味精和烧沸的鸡汤，淋上鸡油即成。

〔特点〕肉质软滑，咸香鲜美，风味独特。



## 海带鸡腿汤

〔主料〕鸡腿肉块 100 克，海带 30 克。

〔配料〕葱段、姜片各 10 克，炼乳 20 毫升，水 800 毫升，精盐适量。

〔制作方法〕将海带用布抹净，加水浸透后切成丝。将鸡肉块、海带丝放入开水锅焯水后捞出，洗净备用。锅内放水，





大火烧开后,放入姜片、葱段、鸡肉块和海带丝,煮沸后改中火慢煮至熟,加精盐调味,最后加入炼乳即可。

**[特点]** 味鲜肉嫩,口感适宜,营养丰富,富含碘。



## 芦笋鸡块

**[主料]** 鸡肉块 100 克,鲜芦笋 50 克。

**[配料]** 色拉油 10 毫升,白糖 5 克,酱油 4 毫升,蒜 1 克,麻油 0.5 毫升。

**[制作方法]** 将鸡块下开水锅焯水后,沥干。芦笋削去根端硬皮,切成长段,放入盐开水内烫至断生,取出沥干。锅内放色拉油烧热,下鸡块爆炒至表面呈微焦黄色,取出沥油;锅内留余油烧热,放入白糖、酱油炒匀,加水适量,放入鸡块,待煮至鸡块出香味时,加入蒜及麻油,改用小火煨煮至汁液将干时,放入芦笋段,翻炒片刻即可出锅。

**[特点]** 味道鲜美,营养丰富。



## 鲜蘑蒸鸡

**[主料]** 净光鸡 1 只,鲜蘑菇 50 克。

**[配料]** 料酒 5 毫升,白糖 10 克,淀粉 10 毫升,精盐、葱段、姜片各适量。

**[制作方法]** 鲜蘑菇洗净,切成厚片待用。将鸡洗净后剁成块,加入精盐、白糖、料酒腌渍,再加淀粉拌匀,盛入碗中,将鲜蘑菇放在鸡块上,最后铺上葱段、姜片,放入蒸锅,用大火蒸 30 分钟,取出后去葱段、姜片即可。

**[特点]** 鸡嫩味香,营养丰富。

## 牛肝菌烧鸡

**〔主料〕** 小公鸡 1 只,牛肝菌 250 克。

**〔配料〕** 姜块、葱段各 20 克,料酒、酱油、精盐、鸡精、胡椒粉、水淀粉、植物油各适量。

**〔制作方法〕** 将小公鸡宰杀,洗净,切成 2 厘米见方的块。牛肝菌按说明书泡发,洗净;姜块拍破。炒锅放植物油,以大火烧至 6 成热,下鸡块煸炒至香,随即放入姜块、葱段炒香,烹入酱油、料酒,待鸡块上色,加适量水、鸡精、胡椒粉,转中小火将鸡肉煮至熟烂,放入牛肝菌同烧,待牛肝菌入味后,用水淀粉勾芡,收汁后即可起锅装盘。

**〔特点〕** 味道香美,营养丰富。

## 海陆煲

**〔主料〕** 甘草、炒扁豆、白术、黄芪、茯苓各 10 克,红枣 6 枚,鸡肉 250 克,蛤蜊 500 克,嫩姜 10 克。

**〔配料〕** 料酒 15 毫升,精盐 3 克,糖 5 克,麻油 10 毫升。

**〔制作方法〕** 将甘草等药材用清水冲洗后沥干,放入汤锅中,用 4 000 毫升水熬成 2 000 毫升汤汁备用。鸡肉切丁,蛤蜊先泡水吐沙,嫩姜切丝。将鸡丁、嫩姜丝放入熬好的汤锅中略煮,待鸡肉熟软,再放入蛤蜊及配料调味,煮至蛤蜊壳全部张开即可。

**〔特点〕** 本色本味,营养丰富。



## 熘辣汁鸡

〔主料〕鸡腿 100 克。

〔配料〕葱末、姜末各 2 克，红辣椒末 1 克，面粉 5 克，淀粉 3 克，植物油 4 毫升，酱油、料酒各 4 毫升，蒜茸、姜末各 1.5 克，精盐、白糖各 1 克，水 50 毫升。

〔制作方法〕将鸡腿洗净，斩成大块，放入精盐腌渍 30 分钟。鸡块去汁，加面粉、淀粉拌干，下温油锅中煎炸至熟。油锅烧热，下姜末、葱末、红辣椒末炒香，加入酱油、料酒、精盐、白糖炒匀，放水煮至微滚时，加入鸡块炒匀，装入盘内即可。

〔特点〕醇香微辣，营养丰富。



## 拌鸭掌

〔主料〕鸭掌 20 只。

〔配料〕黄瓜 50 克，酱油 20 毫升，麻油 10 毫升，米醋 5 毫升，味精、食碱各适量。

〔制作方法〕将鸭掌用食碱搓匀后洗净，去掉掌垫，下开水锅煮熟，捞出晾凉，逐个拆净骨，切成斜条，堆放在盘内。黄瓜洗净，切成小斜片，放在鸭掌上面。将酱油、米醋、麻油、味精兑成调味汁，浇在鸭掌上即可。

〔特点〕素雅大方，味道清香，质地鲜嫩。



## 酱鸭

〔主料〕光鸭 1 只。

〔配料〕红米 5 克,冰糖 70 克,精盐 4 克,料酒 50 毫升,葱、姜、茴香、桂皮各 5 克。

〔制作方法〕将光鸭洗净,放入沸水锅中焯水后捞起,洗净血污,放入锅内,加清水 1 000 毫升;将红米、葱、姜、桂皮、茴香用纱布包好,放入锅内,用大火烧至鸭熟、汤汁呈红色时,捞出药包,鸭子切块后装盘即可。

〔特点〕鸭肉香酥,营养丰富。



## 烤鸭丝炒冬笋丝

〔主料〕烤鸭肉 100 克,冬笋肉 100 克。

〔配料〕熟花生油 50 毫升,精盐、味精各 1 克,料酒 5 毫升,葱段 10 克,姜末 5 克。

〔制作方法〕将烤鸭肉、冬笋肉分别切成细丝。炒锅置大火上,放入熟花生油、葱段、冬笋丝煸炒,再放入烤鸭丝、精盐、味精、料酒、姜末煸炒至冬笋丝熟,装盘即成。

〔特点〕鸭肉香酥,营养丰富。



## 盐水鸭

〔主料〕净嫩鸭 1 只。

〔配料〕花椒 2 克,葱结 10 克,姜片 5 克,香菜末 25 克,料酒 25 毫升,精盐 8 克,味精 15 克。

〔制作方法〕将鸭洗净,用洁布揩干,从背部对剖开,用花椒、精盐拌匀,擦遍鸭身内外;肚皮朝下,头弯进,放入锅内,加入料酒、葱结、姜片渍约 15 分钟,上笼用大火蒸 30 分钟;出笼拣去花椒、葱结、姜片,滗出原汁待用;待鸭略冷后,把鸭身拆骨,鸭颈斩成



小块垫在盘底,鸭肉切成约6厘米长、1厘米宽的条,整齐地摆放成鸭形。将原汁去浮油,滤去沉渣,加入味精,调好口味,淋在鸭身上,缀上香菜末即成。

[特点] 鸭肉鲜嫩,原汁香醇。



## 肉粽鲈鱼

[主料] 鲈鱼1条,肉粽1只。

[配料] 香菇丝5克,胡萝卜丝15克,姜丝、淀粉、精盐各5克,麻油5毫升。

[制作方法] 将鲈鱼洗净,沥干;肉粽蒸热透,剥开竹叶。在鲈鱼腹中抹上淀粉,将肉粽用汤匙慢慢填入,稍压紧,使馅不露出,随即将鲈鱼小心地放到竹叶上,将竹叶从两边折到中间,稍微包住鱼头及鱼尾,再用竹叶固定;将姜丝撒在鱼身上,然后撒上精盐、麻油,放入盘子里。将蒸锅水先煮沸,再放入肉粽鲈鱼,以大火蒸12~15分钟即可。

[特点] 味美鲜香,营养丰富。



## 清蒸石斑鱼

[主料] 石斑鱼1条。

[配料] 猪板油50克,精盐、葱段各5克,味精0.5克,料酒15毫升,酱油25毫升,姜片10克。

[制作方法] 将石斑鱼宰杀,洗净,在鱼身两侧各剖上5刀;将猪板油切成10片,每片分别与姜1片、葱段1根塞入鱼的每个刀口处。再取小碗1只,放入精盐、酱油和料酒,与鱼同上笼,用大火蒸至鱼刀纹露骨,拣去葱段、姜片、猪板油片,撒上味精,浇上

蒸过的酱油等调味料即可。

〔特点〕鱼形完整，鱼肉鲜嫩，肥美细滑，清香馥郁。

## 清蒸鳊鱼

〔主料〕鳊鱼 1 条。

〔配料〕熟火腿片 15 克，笋片、葱结各 5 克，水发香菇 25 克，板油丁 10 克，姜片、精盐各 4 克，香醋 5 毫升，味精、姜末各 3 克，料酒 2 毫升，葱段 2 克，鸡汤 250 毫升。

〔制作方法〕将鳊鱼宰杀，去鳞和鳃，剖腹去内脏后洗净，然后入沸水锅焯片刻，捞出刮去黑膜，冲净后在鱼脊背部位直刺十字花刀。将鱼摆在深盘中，依次放上笋片、香菇、板油丁、火腿片，加入精盐、料酒、鸡汤，再放入姜片、葱结，入笼用大火蒸 10 分钟，待鱼眼珠突出即熟，取出去掉葱结、姜片，将原汁倒入碗中另用。将鱼装入长腰盘中，将碗中原汁汤放入精盐、味精、鸡汤 70 毫升，调味后淋在鱼身上即成。食用时用姜末、香醋蘸食。

〔特点〕鱼形完整，鱼肉软嫩，鲜香味美，汤清味醇。

## 醋椒鱼

〔主料〕活鲤鱼 1 条。

〔配料〕料酒 10 毫升，味精 2 克，精盐 5 克，葱丝、姜汁、胡椒粉、白醋、猪油、香菜各适量，鸡汤 500 毫升。

〔制作方法〕将鲤鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净，剞上柳叶刀，然后下开水锅焯片刻捞出。锅内放入猪油、鸡汤、料酒、姜汁、精盐，烧开后放入鱼，煮 5 分钟左右，加入味精、白醋、胡椒粉，随后捞出鱼放入汤碗内，上面放入葱丝、香菜，将鱼汤过滤后倒入汤



碗内即成。

**[特点]** 鱼鲜嫩,汤清香,味酸辣,能解腻。用草鱼、鳊鱼做此菜,味道同样鲜美。



## 鸡汤鱼丸

**[主料]** 净鲢鱼鱼丸 50 克。

**[配料]** 熟火腿、熟笋各 1 片,熟香菇 3 克,豌豆苗 5 克,精盐 2 克,味精 1 克,熟鸡油 2 毫升。

**[制作方法]** 锅中加入清水,放入鱼丸,改用大火烧沸,再改为小火烧熟;稍后加入精盐、味精、豌豆苗,定味后盛入碗内,呈三角形摆上熟火腿片、熟笋片,中间摆上熟香菇,淋上熟鸡油即成。

**[特点]** 鱼丸软嫩,汤清味鲜,爽滑适口。



## 三色鱼丸汤

**[主料]** 黄鲈鱼 100 克,菠菜叶 40 克,番茄酱 20 克,鸡蛋清 1 只。

**[配料]** 植物油 15 毫升,精盐 2 克,料酒 5 毫升,味精 1 克,胡椒粉、鸡汤、葱姜水、清水各适量。

**[制作方法]** 将鱼去皮和骨刺,斩成鱼泥,用少量葱姜水搅散,再加水调成稀粥状,加精盐、料酒搅动至发亮,加入味精、胡椒粉、植物油、鸡蛋清搅匀后分成 3 份:1 份加入已捣碎后挤出的菠菜汁搅成绿色;1 份加番茄酱搅成红色;1 份原色。把三色鱼泥馅分别挤成丸子,入凉水锅中,然后上火逐渐加热,保持水微开后,用手勺背面轻轻按压,使鱼丸慢慢熟透,捞出浸泡

鸡汤中。鸡汤置火上烧开,调好味即成。也可用白鱼、鳊鱼代替黄鳊鱼。

[特点] 鱼丸绵软鲜嫩,汤清香爽口。



## 高丽鱼条

[主料] 净草鱼肉 150 克,鸡蛋清 1 只。

[配料] 精盐、味精、胡椒粉各 1 克,料酒、姜汁水各 15 毫升,淀粉、水淀粉各 5 克,甜面酱 6 克,椒盐 2 克,熟猪油适量。

[制作方法] 将鱼肉切成长 4 厘米、厚 0.8 厘米的条,加精盐、味精、料酒、胡椒粉、姜汁水拌匀腌渍;鸡蛋清搅打起泡待用。炒锅置中火上,放入猪油,同时将水淀粉、淀粉徐徐加入蛋泡中搅成蛋泡糊,待油温烧至 4 成热时,将鱼条拖上蛋泡糊,逐条下油锅炸至鱼条熟、呈奶黄色,捞出沥油,装盘即成。食用时蘸食甜面酱和椒盐。

[特点] 鱼条奶黄,肉质鲜嫩,酥脆焦香。



## 桂花鱼条

[主料] 鲈鱼肉 200 克,鸡蛋 2 只。

[配料] 水淀粉 15 克,面粉 50 克,椒盐、精盐各 2 克,料酒 5 毫升,姜汁水 10 毫升,胡椒粉 1 克,甜面酱 25 克,猪油 1 000 毫升(实耗 110 毫升)。

[制作方法] 将鱼肉切成长方条,加精盐、料酒、胡椒粉、姜汁水拌匀腌渍待用。鸡蛋磕入碗中,加精盐打散,加水淀粉搅匀,然后加入面粉 40 克、清水适量调成蛋糊。炒锅置中火上,下猪油烧至 5 成热时,将鱼条粘上面粉、拖上蛋糊,下锅炸至结壳捞出,





待油温升至6成热时,将鱼条全部放入复炸至金黄色捞出,装盘即成。食用时可用甜面酱、椒盐蘸食。

〔特点〕鱼条金黄,外皮松酥,鱼肉鲜嫩,焦香浓郁。



## 春笋炒鲈鱼

〔主料〕鲜活鲈鱼1条。

〔配料〕春笋肉100克,酱油20毫升,料酒10毫升,精盐1克,葱段10克,白糖5克,熟猪油500毫升,水淀粉50克,麻油5毫升,味精25克,胡椒粉1克,鸡汤适量。

〔制作方法〕将鲈鱼宰杀,洗净,切去嘴和鳍,斩去鱼尾,批成2片,用精盐、水淀粉35克上浆待用。笋切成块状。将酱油、白糖、料酒、味精和水淀粉15克、鸡汤放入小碗中调成芡汁待用。炒锅置火上烧热,下猪油烧至3成热时,放入笋块约炸15分钟,用漏勺捞起;待油温升至5成热,下笋块复炸20秒钟,倒入漏勺。锅内留油25毫升,放入葱段煸出香味,即下上浆鱼块和笋块,淋入芡汁,轻轻颠翻炒锅(以防鱼肉散碎),待芡汁包住鱼块时,淋上麻油即可。食用时加适量胡椒粉。

〔特点〕鱼嫩味鲜,笋脆爽口,色泽油亮,咸鲜馥郁。



## 三丝鱼卷

〔主料〕净草鱼肉250克。

〔配料〕水发香菇丝、熟笋肉丝各50克,熟火腿丝35克,精盐2克,味精1克,熟猪油、料酒各10毫升,葱10克,姜汁水5毫升,淀粉、水淀粉、姜片各5克。

〔制作方法〕将草鱼宰杀,洗净,沿脊骨批出2片鱼肉,取1片放

砧板上,斜刀片成连刀蝴蝶片 12 片,皮朝上平摊在砧板上,洒上料酒和姜汁水,再逐片拍上淀粉;将火腿丝、熟笋丝、香菇丝与切成同样长的葱段,整齐地放在鱼片上,卷成鱼卷。取腰盘抹上熟猪油,把鱼卷整齐地排在盘中,上笼用大火蒸熟取出,滗去原汁待用。炒锅置中火上,下熟猪油烧至 5 成热时,下葱段、姜片煸出香味,放入原汁和水适量烧沸,拣去葱段、姜片,加入精盐、料酒、味精,用水淀粉勾薄芡,浇在鱼卷上即成。

[特点] 鱼卷整齐,肉质鲜嫩,滑爽利口,醇香馥郁。



## 葱油核桃鱼卷

[主料] 净草鱼背脊肉 250 克。

[配料] 生猪油 75 克,椒盐核桃仁 125 克,鸡蛋、葱各 50 克,精盐 5 克,味精 1 克,料酒 10 毫升,面包渣、淀粉各 20 克,花椒盐 10 克,熟菜油 1000 毫升(实耗油 70 毫升)。

[制作方法] 将草鱼肉洗净,斜刀批成连刀蝴蝶片 20 片,拍上淀粉待用。把椒盐核桃仁、生猪油切成粒,葱切成末置于碗内,加入味精、精盐拌匀成馅,挤成 20 个丸子,然后逐个放在鱼片上,紧卷成蚕茧形鱼卷,放在盘中待用。把鸡蛋磕入碗内打散,加入淀粉调成薄糊,放入鱼卷挂浆,再逐个滚上面包渣,入热油锅煎炸,炸至深黄色时捞出装盘。用花椒盐蘸食。

[特点] 外壳爽脆,色泽金黄,酥麻油润。



## 米苋黄鱼羹

[主料] 黄鱼肉 200 克,米苋 100 克。

[配料] 熟火腿 10 克,鸡蛋清 1 只,熟鸡油 15 毫升,熟猪油 250 毫升



(耗 50 毫升), 精盐 10 克, 味精 5 克, 料酒 15 毫升, 肉汤 200 毫升, 水淀粉 25 克。

**[制作方法]** 将黄鱼肉洗净后去皮, 切成 2 厘米宽的长条, 斜刀批成 0.3 厘米厚的片, 再切成 1 厘米见方的丁, 用精盐 5 克、鸡蛋清、料酒 5 毫升充分搅匀, 加水淀粉 10 克拌匀上浆; 熟火腿切成小指甲片; 米苋洗净切段。油锅烧热后下猪油, 烧至 4 成热, 下鱼丁划散, 约 10 秒钟后倒入漏勺沥油。锅内留油 25 毫升, 放入葱段略炒, 烹入料酒 10 毫升, 加肉汤烧沸后取出葱段, 加精盐 5 克、味精 2 克、水淀粉 15 克调匀后勾薄芡, 放入鱼丁及米苋, 边转炒锅边用勺推匀, 盛入碗内, 撒上火腿丝, 淋上熟鸡油即成。

**[特点]** 鱼羹鲜嫩, 色泽悦目, 米苋清香。



## 鱼头豆腐

**[主料]** 鱼头 200 克, 豆腐 250 克, 香菇 10 克, 笋片 15 克。

**[配料]** 豆瓣酱 15 克, 白糖 5 克, 酱油 25 毫升, 料酒 15 毫升, 姜片 5 克, 植物油 100 毫升。

**[制作方法]** 将鱼头洗净, 下开水锅焯水后沥干, 在鱼头切面抹上豆瓣酱, 再用酱油腌渍片刻。豆腐切成厚片, 下开水锅焯水后备用。将炒锅置火上, 放植物油烧至 8 成热, 放入鱼头煎至色黄, 添水后加料酒、酱油、白糖略烧煮, 再放入豆腐片、笋片、香菇、姜片烧沸, 倒入沙锅, 调味后再炖煮 10 分钟即成。

**[特点]** 鲜嫩滑润, 汤醇味厚。



## 五柳鱼

**[主料]** 鲜鱼 1 条, 辣椒丝、冬菇丝各 50 克。

〔配料〕植物油 100 毫升,酱油、料酒各 30 毫升,醋 50 毫升,精盐 15 克,水淀粉、蒜末、姜、葱各 10 克,白糖 40 克,香菜末 20 克,味精、鸡汤、葱丝、姜丝各适量。

〔制作方法〕将鱼宰杀,整理干净后洗净,在鱼身两侧剖一字形花刀,连同拍破的葱、姜及料酒、精盐放入开水锅中,以小火煮至熟透装盘。将炒锅烧热,放入植物油烧热,放入葱丝、姜丝、蒜末、冬菇丝、辣椒丝,稍炒后放入鸡汤,再加入白糖、醋、料酒、酱油、味精,烧沸后以水淀粉勾芡,芡起泡时浇在鱼上,撒上香菜末即可。

〔特点〕鲜嫩清淡,呈鱼本色,甜爽适口。



## 酱汁活鱼

〔主料〕活青鱼 1 条。

〔配料〕植物油 120 毫升,甜面酱 100 克,白糖 120 克,姜末 15 克。

〔制作方法〕将青鱼宰杀,去鳃、鳞及内脏,洗净,在鱼身两侧每隔 0.5 厘米横切一刀,深至鱼骨;用手提着鱼尾下开水锅烫 2 分钟,除掉腥味。炒锅置大火上,加植物油、甜面酱、白糖、清水 1 000 毫升,烧开后放入烫好的鱼,再沸后改用小火烧 15 分钟,随即用大火烧至沸滚,捞出鱼沥汤后放在盘内,余下的汤汁继续用大火烧,边烧边搅动,稠浓后浇在鱼上,再撒上姜末即成。

〔特点〕鱼肉鲜嫩可口,汁味甘甜醇香。



## 白汁全鱼

〔主料〕草鱼 1 条。



**[配料]** 熟鸡脯肉、熟火腿、蛋黄糕各 25 克,水发香菇、熟豌豆各 15 克,姜片、葱结、葱段、精盐、味精各 5 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 10 克,熟猪油 15 毫升,熟鸡油、姜末醋各 10 毫升,料酒适量。

**[制作方法]** 将鱼剖洗干净,劈成 2 片,斩去鱼牙;将火腿、鸡肉、蛋黄糕、香菇等均切成指甲丁待用。锅内放清水 1 000 毫升,大火烧沸,两片鱼头对齐、皮朝上放入,再放入葱结、姜片,盖上锅盖,沸时去沫,转动锅继续用大火烧 3 分钟左右,去葱结、姜片,将鱼捞出沥水,装入长腰盘中。取另锅烧热,下猪油烧热,放入葱段煸出香味,加入料酒及余鱼原汤 200 毫升,捞去葱段,放入切成丁的火腿、鸡丁、蛋黄糕、香菇、豌豆等,加精盐、味精,用水淀粉勾薄芡,淋上鸡油,浇在鱼身上即成。用姜末醋、胡椒粉蘸食。

**[特点]** 汁白明亮,色泽清丽,鲜咸嫩滑,有蟹肉滋味。



## 珊瑚鱼丁

**[主料]** 净草鱼肉 150 克,海蜇头 250 克。

**[配料]** 精盐 5 克,味精 2 克,料酒 13 毫升,白糖 3 克,葱段 20 克,鸡蛋清 1 只,水淀粉 25 克,熟猪油 500 克。

**[制作方法]** 将海蜇头除尽杂质,反复漂洗后切成 4 厘米见方的块;草鱼肉切成 5 毫米见方的丁,用料酒、精盐和鸡蛋清搅上劲,再加入水淀粉搅匀;料酒、精盐、白糖、味精、鸡汤、水淀粉调成芡汁备用。炒锅置大火上,添水烧沸,放入海蜇头焯水后沥水。炒锅放入猪油,下鱼丁划散至呈白色时捞出沥油;炒锅留底油,回置火上,放入葱段煸出香味,烹入调好的芡汁,迅即放入海蜇头块、鱼丁同炒至熟即可。

[特点] 海蜇爽脆,鱼丁鲜嫩。

## 蛤蜊鲫鱼

[主料] 鲫鱼 1 条,蛤蜊 300 克,熟火腿、笋片、水发香菇、绿叶菜各适量。

[配料] 料酒、胡椒粉、葱结、姜片、精盐各适量。

[制作方法] 将鲫鱼洗净,在鱼身两侧剖数刀,下清水锅中,加入葱结、姜片、笋片烧开,改用小火煮熟。将蛤蜊放入另一清水锅中烧开,烹入料酒,待其外壳张开后捞出置汤盆中。将煮蛤蜊的汤放入鲫鱼汤内,加入香菇、熟火腿片、绿叶菜后烧开,倒入蛤蜊汤盆内,同时放入煮好的鲫鱼即成。

[特点] 滋味鲜美,原味醇香。

## 雪菜大黄鱼汤

[主料] 大黄鱼 1 条。

[配料] 净雪里蕻菜梗 100 克,熟笋片 50 克,姜片 10 克,葱结、葱段各 12 克,料酒 15 毫升,精盐 5 克,味精 1 克,熟猪油 75 毫升。

[制作方法] 将黄鱼剖洗干净,剥去胸鳍、背鳍,在鱼身两侧各剖数刀;雪里蕻菜梗切成细粒。炒锅置大火上,放入猪油烧至 7 成热,下姜片略煸,再放入黄鱼煎至两面略黄,烹入料酒,加入雪里蕻梗粒,盖上盖稍焖煮;然后加入沸水 750 毫升,放入葱结,改用大火烧煮至鱼熟,加入精盐、味精调味即可。

[特点] 汤汁乳白浓醇,口味鲜咸合一。



## 沙拉酱炒鱿鱼

〔主料〕鱿鱼 400 克。

〔配料〕麻油 5 毫升,葱头 25 克,熟鲜玉米粒 40 克,豆瓣酱 10 克,蚝油、酱油各 10 毫升,沙拉酱 30 克,花生油适量。

〔制作方法〕将鱿鱼切成 1 厘米宽、3 厘米长的块,洋葱切丝,然后加入沙拉酱、酱油、蚝油、豆瓣酱、麻油拌和腌渍 15 分钟左右。将炒锅烧热,放入花生油,下拌和的原料煸炒至熟,最后放入玉米粒,炒片刻即可。

〔特点〕鲜咸润滑,口感适宜。



## 菠萝虾球

〔主料〕红虾仁 200 克,菠萝罐头 250 克。

〔配料〕精盐 5 克,面粉、淀粉各 50 克,鸡蛋清 10 毫升,沙拉酱 30 毫升。

〔制作方法〕将菠萝罐头打开,取出菠萝片切块;红虾仁去除肠泥后洗净,由背部剖开,放入碗中,加入精盐搓揉,洗净并沥水。另取小碗放入红虾仁,与面粉、淀粉、鸡蛋清拌匀,再放入热油锅中,炸至金黄色,捞出沥油。将干锅烧热,放入虾仁、菠萝块、沙拉酱,拌炒均匀即可。

〔特点〕外焦里嫩,口感适宜。



## 蟹镶橙

〔主料〕净蟹膏肉 200 克,鸡蛋 2 只。

〔配料〕鲜橙 10 个,猪肥膘肉、净荸荠各 25 克,精盐 3 克,白酒 5 毫升,姜末 5 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克。

〔制作方法〕将每个鲜橙在上部 1/4 处截去顶部(留用),将橙瓤挖出,留部分橙肉;猪肥膘肉下开水锅煮熟,切成丁;净荸荠切成小丁。将蟹肉、肥膘肉丁、荸荠丁加鸡蛋清、姜末、胡椒粉、精盐、味精、白酒拌匀,分 10 份装入鲜橙内,盖上截下的鲜橙顶盖,放盘中,上笼蒸 30 分钟即可。

〔特点〕色艳,形美,味香。



## 干贝萝卜汤

〔主料〕白萝卜 400 克,干贝 4 只。

〔配料〕鸡汤 2 500 毫升,陈酒、精盐、慈姑粉、白糖各适量。

〔制作方法〕将干贝浸泡过夜,洗净后撕成片;白萝卜洗净去皮,切成块。锅里放入鸡汤及白萝卜块、干贝,用大火煮开,改用小火煮 20 分钟,以陈酒、白糖调味,再煮 20 分钟,待白萝卜变软后,撒入慈姑粉,搅拌均匀即成。

〔特点〕汤色乳白,海鲜味浓。



## 吉列生蚝

〔主料〕中等大小生蚝 600 克,鸡蛋 1 只。

〔配料〕面粉、面包屑各 20 克,精盐、淀粉各 5 克,生菜 1 棵,柠檬块 1 个,柠檬片 1 片,樱桃 2 只,蚝油、番茄酱各 10 毫升,料酒、酱油 15 毫升,柠檬汁 5 毫升。

〔制作方法〕将生蚝洗净、去壳,用精盐、淀粉拌匀,稍腌渍,再冲洗干净,放开水中焯至变色,即捞出沥干。鸡蛋打散,加入料酒、





酱油、面粉、面包屑搅拌成鸡蛋糊。将焯水后的生蚝依次沾上鸡蛋糊,放入热油锅中炸至金黄色,沥干油装盘。生菜叶洗净,切成可食大小,与柠檬块拌匀,加入柠檬汁、番茄酱、蚝油调匀供蘸食用,柠檬片、樱桃作装饰用。

[特点] 香脆可口,颜色悦目。



## 同心协力

[主料] 红萝卜 2 条,荸荠 12 粒,干贝 12 粒,芥蓝菜 12 棵。

[配料] 蚝油 5 毫升,酱油 10 毫升,鸡精、白糖、淀粉各 5 克,麻油适量,鸡汤 200 毫升,清水 30 毫升。

[制作方法] 将红萝卜切成圆形,荸荠去皮,芥蓝菜切成 6 厘米长的段。干贝加水,上笼蒸 45 分钟备用。将 4 种主料同摆在圆碟上,上笼蒸 10 分钟即可。将锅烧热,放入配料煮沸,浇淋在碟内的 4 种主料上即可。

[特点] 玉白映翠绿,爽脆清香。



## 蜜鼓串烧蚝

[主料] 去壳生蚝 12 只。

[配料] 蜜糖 20 毫升,豆豉 10 克,竹签数支,淀粉 5 克,番茄、青瓜各数片,花生油、香菜各适量。

[制作方法] 将去壳生蚝用精盐、淀粉拌匀,腌渍片刻后冲洗干净,下开水锅余水后即取出,用干纱布吸干水分,再用竹签串好,然后均匀地涂上蜜糖、豆豉。锅内放花生油烧热,放入生蚝串,炸至裙边呈金黄色,取出沥油,装入盘内,以番茄片、青瓜片、香菜放在周边作装饰。

[特点] 口感极佳。

## 糖醋小排

[主料] 猪排骨 200 克。

[配料] 酱油、白糖、红醋、葱末、姜块、植物油各适量。

[制作方法] 将排骨剁成段。锅置火上，放植物油烧热，放入排骨炸至金黄色捞出沥油；锅内留油少许，放入葱末、姜块、酱油、白糖煸炒，加水适量，放入排骨，加盖烧至排骨熟烂、汤汁将干时，加红醋翻炒，即可装盘出锅。

[特点] 甜酸味，冷食热食均可。

## 尖椒肉丝

[主料] 尖椒 50 克，猪肉丝 40 克。

[配料] 葱、姜各 6 克，白糖、精盐、胡椒粉、淀粉、鸡精、植物油各适量。

[制作方法] 将肉丝用白糖、精盐、淀粉、胡椒粉、鸡精及适量水拌匀；尖椒切成丝，葱、姜切末；将淀粉、鸡精、胡椒粉加少量水调成汁。锅中放植物油烧热，放入葱、姜末爆香，再放入肉丝炒散，加尖椒丝翻炒数次，待快熟时加入勾兑好的汁，翻炒均匀即可。

[特点] 味道可口。

## 炸茄饼

[主料] 茄子 100 克，肉馅 20 克，鸡蛋 1 只。

[配料] 料酒、精盐、面粉、植物油各适量。

[制作方法] 将茄子切成直径 3 厘米，厚 0.5 厘米的圆片，并从中间



切开,不要切断,呈合叶状。将肉馅、料酒、精盐拌匀,分别填入茄片中。鸡蛋打散,加入面粉调成糊。锅中放植物油烧至温热,将茄片放入蛋糊拖匀,逐个放入油锅中炸熟成茄饼捞出。油锅再次烧热,将茄饼下锅复炸,待炸至色泽金黄、表皮酥脆时捞出即可。

【特点】味道鲜美,外焦里嫩。



## 酸豆角炒肉末

【主料】酸豆角 50 克,猪肥瘦肉末 40 克。

【配料】蒜泥 2 克,干椒末 0.5 克,熟猪油、精盐、味精、酱油各适量。

【制作方法】将酸豆角洗净,用温水稍泡片刻,捞出切成 0.5 厘米的小段。炒锅置大火上,先将酸豆角下锅炒干水分起锅;然后在锅内放熟猪油烧热,放入猪肥瘦肉末,加精盐稍炒,再放入酸豆角同炒,放入蒜泥、干椒末、酱油煸炒,加清水 50 毫升焖熟,收干汤汁,放味精起锅即可。

【特点】爽脆滑嫩,麻辣咸甜鲜,香味扑鼻。



## 鸡汁菜卷

【主料】白菜 100 克,猪肉馅 20 克,熟火腿 10 克。

【配料】精盐、味精、胡椒粉、料酒、葱姜汁、酱油、淀粉、熟鸡油、鸡汤、水淀粉各适量。

【制作方法】将白菜洗净,取叶,用开水烫熟,泡入凉水中过凉后捞出。猪肉馅放入盆内,加入精盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油、葱姜汁和适量水搅匀,制成馅;熟火腿切成碎末待用。将菜叶沥干水,用洁净干布抹干,平铺案板上,将馅放在菜叶的一端捏成长条,然后将菜叶卷成卷,再改刀切成寸段,码放在盘中,入笼蒸熟

取出。炒锅上火,加入熟鸡油烧热,放入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉烧开,淋入水淀粉勾薄芡,浇在菜卷上,撒上熟火腿末即成。

[特点] 形美味鲜。



## 冬菜扣肉

[主料] 猪五花肉 100 克,冬菜 40 克,泡辣椒 10 克。

[配料] 植物油 10 毫升,酱油 15 毫升,精盐 1 克,豆豉、姜、蒜各 4 克。

[制作方法] 将猪五花肉加水煮熟,捞出用净布擦去肉皮上的油和水,抹上酱油。冬菜洗净后切粒状,泡辣椒切短段,姜、蒜切片。炒锅烧热,放入适量植物油,烧热后将五花肉肉皮向下放入,炸至焦黄色为度,晾凉后把肉切成 7 厘米长的薄片,皮向下把肉按鱼鳞状排列在碗底,放入料酒、酱油、精盐,再放入豆豉、泡辣椒及冬菜,上笼蒸 2 小时即可。食时可翻扣于盘中。

[特点] 香鲜可口,味浓不腻。



## 回锅肉

[主料] 猪后腿肉 100 克。

[配料] 青蒜段 15 克,植物油 5 毫升,面酱 2 克,酱油、料酒各 3 毫升,白糖 5 克,豆瓣酱、葱各 5 克,味精 0.5 克。

[制作方法] 将猪肉切成 4 厘米宽的条,用开水煮熟后改切成片,放入热油锅中煸炒至肉出油卷起,即加入豆瓣酱、面酱炸出味,放入青蒜段和其他配料,再翻炒数次即成。川菜不用白糖和酱油,而用甜红酱油。

[特点] 香鲜可口,味浓不腻。



## 肉烧海带

〔主料〕带皮五花肉 100 克，水发海带 40 克。

〔配料〕酱油、料酒各 2 毫升，白糖 5 克，精盐 1 克，茴香 2 粒，葱段、姜块各适量，植物油 30 毫升。

〔制作方法〕将带皮五花肉洗净，切成 3 厘米见方的块；海带洗净用开水煮 15 分钟左右，切成菱形片待用，用海带丝挽成结。炒锅放入植物油，加热后放白糖炒成金黄色，放入五花肉块、茴香、葱段及姜块煸炒，等肉块表面上糖色时，加入煮好的海带，放入酱油、料酒和精盐翻炒片刻，加清水淹没肉块，烧开后转用小火，烧至肉和海带熟烂入味即可。

〔特点〕香甜可口，营养丰富。



## 抓炒里脊

〔主料〕猪瘦肉 100 克。

〔配料〕味精 0.5 克，料酒 2 毫升，白糖 5 克，酱油 3 毫升，醋 1 毫升，湿玉米粉 10 克，熟猪油、花生油各 2 毫升，葱花、姜末、精盐各适量。

〔制作方法〕将猪瘦肉切成 3 厘米长的滚刀块，与料酒、酱油、精盐混合拌匀，腌渍使其入味，然后用湿玉米粉裹匀。花生油锅用大火烧热，下肉块煎炸；油太热时改小火继续炸 5 分钟左右即成。用玉米粉、白糖、醋、酱油、精盐、味精、料酒、葱花、姜末兑成调味汁。锅内放入熟猪油，烧热后倒入调味汁，炒至黏稠时将炸好的肉片放入翻炒匀即可。

〔特点〕鲜香润滑，风味独特。

## 韭黄带丝汤

**〔主料〕**猪肥瘦肉、韭黄各 50 克，海带 40 克。

**〔配料〕**精盐、酱油、醋、胡椒粉、淀粉、肉汤各适量。

**〔制作方法〕**将猪肥瘦肉切成丝，用精盐、淀粉拌匀腌渍；韭菜切段；海带切丝，下开水锅焯片刻。肉汤用大火烧沸，放入海带丝略煮，捞出放在汤盆内；将肉丝抖散入锅中余熟，放入韭黄段、胡椒粉、精盐、酱油、醋调好味，盛入汤碗即可。

**〔特点〕**香味扑鼻，口感宜人。

## 韭黄肉丝

**〔主料〕**猪瘦肉丝 100 克，韭黄段 75 克，香菇 1 个。

**〔配料〕**葱段、酱油、胡椒粉、淀粉、精盐、白糖、鸡精、麻油、花生油各适量。

**〔制作方法〕**将猪瘦肉丝用酱油、胡椒粉、淀粉、鸡精腌渍；香菇水发后去蒂，切丝；将酱油、精盐、白糖、鸡精、麻油、淀粉加少量水兑成调味汁待用。肉丝下热油锅滑熟，捞出沥油待用。炒锅烧热，放入花生油，下葱段、香菇丝爆香，下韭黄段略炒，放入肉丝和调味汁，炒匀即可。

**〔特点〕**香味扑鼻，口感宜人。

## 肉茸菠菜

**〔主料〕**菠菜 100 克，猪肥瘦肉 100 克，鸡蛋清 1 只，鸡汤 50 毫升。



【配料】熟猪油 10 毫升,葱、姜、花椒水、麻油、精盐、味精、面粉、淀粉各适量。

【制作方法】将菠菜洗净,裹匀面粉待用;将猪肥瘦肉剁成茸,加鸡蛋清、适量水、淀粉和匀成糊。锅内放水 1 000 毫升,烧至微开,将菠菜放入蛋肉糊中拖匀,下锅中余熟捞出。锅内放猪油烧热,放入蘸上蛋液的菠菜,油煎至两面呈金黄色时,加适量鸡汤烧开,放入味精、精盐,淋上麻油,翻匀出锅装盘。

【特点】形状整齐,白中透绿,口味咸鲜,滑嫩适口。



## 辣油里脊丝

【主料】猪里脊肉 100 克,鸡蛋 20 克。

【配料】植物油 15 毫升,红柿椒丝、绿柿椒丝各 15 克,酱油 10 毫升,辣椒油 2 毫升,姜汁 1 毫升,料酒 2 毫升,味精、葱丝、鸡汤、淀粉、水淀粉各适量。

【制作方法】将猪里脊肉切成较长的细丝,加鸡蛋、淀粉、酱油上浆。炒锅上火,放植物油烧至 6 成热,下肉丝煸炒至 8 成熟,盛出沥油。锅内留余油,下葱丝煸香,放入红、绿柿椒丝、肉丝翻炒,再放酱油、料酒、姜汁、味精、辣椒油、鸡汤煸炒至熟,以水淀粉勾薄芡后即可出锅。

【特点】红润油亮,鲜咸微辣,质地软嫩。



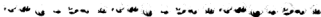
## 奶汤白菜

【主料】火腿、水发香菇、鲜冬笋各 15 克,白菜心 150 克。

【配料】奶汤 200 毫升,熟油 20 毫升,鸡油 2 毫升,味精、葱各 2 克,姜 0.5 克。

**[制作方法]** 将白菜心洗净,切成5厘米长的段;菜帮用刀拍扁,撕成1厘米宽的劈柴块;葱、姜切细末。炒锅放熟油烧热,放入葱末、姜末炸出香味时,放入白菜块煸炒1分钟,加入精盐煸匀,然后加奶汤煮3分钟,撒上味精,盛入汤碗。把冬笋、火腿均匀地切成4片,每片为6厘米长、5厘米宽、0.3厘米厚,每个香菇斜刀片成3片,与冬笋同下开水锅烫片刻,最后将火腿、香菇、冬笋逐片相间地摆在白菜上,淋上鸡油即成。

**[特点]** 汤汁色白香醇,白菜鲜嫩,清口不腻,营养丰富。



## 鸡腿菇烧牛肉

**[主料]** 牛肉100克,鸡腿菇50克。

**[配料]** 料酒、精盐、花椒水、葱花、姜片、植物油各适量。

**[制作方法]** 将牛肉洗净,切块,下开水锅余片刻,捞出洗净。鸡腿菇洗净,大的改刀切成块。将植物油下锅烧热,放入牛肉块煸炒片刻,烹入料酒,加入花椒水,炒出香味;然后加适量热水,放入葱花、姜片,烧至牛肉熟烂,加精盐调味,再放入鸡腿菇烧至入味,将汤略收浓即可出锅。

**[特点]** 味道香美,营养丰富。



## 番茄牛肉

**[主料]** 牛腿肉100克,番茄10克。

**[配料]** 植物油50毫升,干辣椒4克,花椒0.5克,姜片3克,葱段、白糖各2克,酱油4毫升,精盐1克,甜酒酿10克,鸡汤50毫升,麻油2毫升,料酒1毫升。





**[制作方法]** 将牛肉切成 6.5 厘米长、5 厘米宽、0.3 厘米厚的片,放在碗内,加精盐、料酒、姜片、葱段拌匀,腌渍约 30 分钟,拣去葱段、姜片;干辣椒切成 5 厘米长段;番茄改成 2 厘米大小的片。炒锅放植物油烧至 7 成热,放入牛肉片炸至棕褐色,捞出沥油。锅内留油烧至 4 成热,放入干辣椒、花椒炸香成棕红色捞出,下番茄炒出香味,加入鸡汤,放入牛肉块、精盐、酱油烧沸,用大火收稠卤汁,加入甜酒酿、白糖、味精、麻油,炒匀即可。

**[特点]** 鲜嫩味美,营养丰富。



## 红烧蹄筋

**[主料]** 水发蹄筋 100 克。

**[配料]** 红汁、鸡汤、味精、料酒、精盐、糖色、姜汁、香菇、笋片、水淀粉各适量。

**[制作方法]** 将蹄筋洗净,切成寸段,放入开水锅中焯透,捞出沥水;将汤锅上火,加入红汁、鸡汤、味精、料酒、精盐、糖色、姜汁、蹄筋、香菇、笋片,烧开后改用小火,煨入味后收浓汁,用水淀粉勾芡,炒匀后盛入盘中即成。

**[特点]** 颜色红亮,质地软嫩,味道鲜香。



## 五香狗肉

**[主料]** 净狗肉 150 克。

**[配料]** 姜块 5 克,桂皮 1 克,八角 1 克,酱油 5 毫升,葱结、精盐、白糖各 2 克,料酒 5 毫升。

**[制作方法]** 将狗肉切成 12 厘米见方的块,入开水锅焯水后洗

净,放入大锅,将全部配料同放入锅内,加水浸没狗肉,大火烧开后改用中火,煮至狗肉酥烂出锅,冷却后去骨,切片装盘。

〔特点〕味道鲜香,肉质精细,色泽红润,冬令佳品。



## 酱爆兔肉丁

〔主料〕嫩兔肉 100 克,鸡蛋清 15 克。

〔配料〕精盐 1 克,味精 0.5 克,白糖 5 克,面酱 3 克,料酒 4 毫升,酱油 1 毫升,麻油 2 毫升,葱段、姜片各 0.6 克,熟猪油 50 毫升,淀粉适量。

〔制作方法〕将兔肉切成 0.5 厘米厚、1 厘米见方的丁,放入碗内,加精盐、料酒、鸡蛋清、淀粉搅和均匀上浆。将炒锅置中火上,放入熟猪油,烧至 4 成热时,放入兔肉丁,用筷子划散后沥油。原锅留底油,下葱段、姜片略煸,随即放入面酱、白糖、料酒、酱油、味精及清水,烧沸后放入兔肉丁翻炒均匀,出锅即成。

〔特点〕酱红油润,味鲜肉嫩,咸中带甜,酱香馥郁。



## 竹荪鸽蛋汤

〔主料〕鸽蛋 10 只,竹荪 25 克。

〔配料〕精盐 1 克,味精 0.5 克,胡椒粉 0.4 克,鸡汤适量。

〔制作方法〕将竹荪先用凉水清洗,再用温水泡去泥沙后剖开,去头尾两端,改切 3 厘米长段,再下开水锅焯片刻。将鸽蛋放入盛有凉水的大碗中。炒锅加水,用大火烧开后离火,放入鸽蛋,用小火煮熟捞出,去壳。另用锅将鸡汤烧开,放入精盐、胡椒粉、味精、竹荪调好味,放入鸽蛋,烧开即成。

〔特点〕竹荪鲜脆,鸽蛋软嫩,汤清淡味鲜。



## 平菇蛋汤

〔主料〕鸡蛋 1 只,鲜平菇 80 克,青菜心 50 克。

〔配料〕料酒 2 毫升,精盐、酱油、鸡精、植物油各适量。

〔制作方法〕将鲜平菇洗净,撕成薄片,下开水锅略烫,捞出待用;将鸡蛋磕入碗中,加料酒、精盐搅匀;青菜心洗净,切成段。炒锅置大火上,放入植物油烧热,下青菜心煸炒,放入平菇、适量水及鸡精烧开,加入精盐、酱油,倒入鸡蛋液,再烧开即成。

〔特点〕味道香美,营养丰富。



## 鱼香荷包蛋

〔主料〕鸡蛋 80 克。

〔配料〕葱花、水淀粉各 5 克,味精、姜末、蒜末各 1 克,泡辣椒末 2 克,酱油 6 毫升,白糖 4 克,料酒 5 毫升,植物油、鸡汤各 10 毫升,醋 3 毫升。

〔制作方法〕将酱油、白糖、料酒、鸡汤兑成汁备用。炒锅放入植物油烧热,磕入鸡蛋,两面煎成黄色,取出放入盘中,依此煎完。锅内留底油适量,放入泡辣椒末稍炒,放入兑好的汁,烧开后浇在鸡蛋上即成。

〔特点〕形似荷包,色泽金黄,味道鲜浓,带有鱼香。



## 酸菜藕片

〔主料〕嫩藕 100 克,酸菜末 50 克。

〔配料〕精盐、鸡精、葱末、姜末、植物油各适量。

〔制作方法〕将藕削皮，洗净，切成片。炒锅置大火上，放入植物油烧热，下葱末、姜末爆香，放入酸菜末，炒3分钟后下藕片同炒，加入鸡精、精盐及适量水翻炒均匀，藕片熟时出锅即可。

〔特点〕味道鲜美，酸甜适口。



## 熘藕片

〔主料〕嫩藕 100 克。

〔配料〕白糖 3 克，香醋 2 毫升，酱油 3 毫升，姜末、植物油各适量。

〔制作方法〕将藕削皮，洗净，顺长剖开，再切成片待用。炒锅上火，放植物油烧热，下姜末煸香，放入藕片继续煸炒至熟，加入酱油、白糖及适量开水，待白糖溶化后，淋入香醋，炒匀即可。

〔特点〕味道鲜美，酸甜适口。



## 海米烧花菜

〔主料〕鲜花菜 100 克，水发海米 15 克。

〔配料〕葱段 5 克，料酒 5 毫升，水淀粉、精盐、鸡精、植物油各适量。

〔制作方法〕将花菜洗净，掰成小块，放入开水锅中烫至断生，捞出用凉水过凉，沥干水分待用。炒锅置中火上，加植物油烧至温热，下葱段炸至金黄色捞出不要，随后烹入料酒，加入适量水、鸡精，再放入海米、花菜、精盐烧至入味，用水淀粉勾芡，出锅即成。

〔特点〕味道鲜美，清脆可口。



## 炆炒西兰花

**〔主料〕** 鲜西兰花 100 克,干辣椒 1 克。

**〔配料〕** 花椒 3 粒,精盐、味精、植物油各适量。

**〔制作方法〕** 将西兰花切成小朵,洗净后放入开水锅烫片刻,捞出沥干待用;将干辣椒去蒂和子,切成段。锅中放植物油烧热,下花椒粒炸香,拣出花椒粒不用,趁热放入干辣椒,炸至刚变色时放入西兰花,快速翻炒,放入精盐、味精调味后,再略炒出锅即成。

**〔特点〕** 味道鲜美,清脆可口。



## 软炸冬瓜

**〔主料〕** 冬瓜 200 克,鸡蛋 1 只。

**〔配料〕** 面粉 75 克,韭菜 25 克,姜末 4 克,精盐适量。

**〔制作方法〕** 将韭菜择洗干净后切碎,与面粉一同放入碗内,磕入鸡蛋,加适量清水、精盐、姜末混合拌匀,调成蛋面糊。将冬瓜削皮后洗净,切成薄片,下蛋面糊中拖匀,随后放入 6 成热油锅中炸透,捞出即可。

**〔特点〕** 外酥香,内软糯。



## 春笋豌豆

**〔主料〕** 春笋尖 50 克,嫩豌豆 20 克。

**〔配料〕** 精盐、味精、水淀粉各 2 克,熟猪油 10 毫升。

**〔制作方法〕** 将豌豆入开水锅氽熟,用冷水过凉后沥干;春笋切

丁,下开水锅氽熟。炒锅置中火上,加猪油烧热,放入豌豆、笋丁略炒,加水 50 毫升烧沸后,加精盐、味精,用水淀粉勾芡,出锅即可。

[特点] 碧绿色艳,口味鲜嫩,春季佳肴。

## 串煎馄饨

[主料] 熟馄饨 12 只。

[配料] 香菜末 5 克,辣椒粉 1 克,色拉油适量。

[制作方法] 将平底锅预热,放入色拉油,转动油锅,让锅底平均布满色拉油,再改小火,将馄饨整齐放入平底锅,盖上锅盖,听到油爆声后改小火,慢煎至馄饨底部成金黄色熄火,铲起馄饨,用竹签将馄饨串起,每串 3 个,上面撒上香菜末,再依个人口味,酌量撒上辣椒粉,串好后摆在盘中即可。

[特点] 外焦里嫩,味鲜微辣。

## 炸土豆球

[主料] 土豆 100 克,牛奶 20 毫升,鸡蛋 1 只。

[配料] 面粉 25 克,面包屑 50 克,植物油 100 毫升,黄油、精盐、胡椒粉各适量。

[制作方法] 将土豆洗净,煮熟,晾凉后剥皮,用刀压成细泥放入盆中,加精盐、胡椒粉、面粉、牛奶混合成较硬的混合物。案板撒上面粉,把土豆泥混合物置于上面,用刀切成小块,每块搓揉成大小均匀的球状,放入打散的鸡蛋液中沾上蛋糊,再滚上面包屑,用手搓圆。炒锅放植物油烧热,放入土豆球炸成金黄色,捞出沥油即可。



〔特点〕外焦里嫩，清香可口。



## 糖醋油菜

〔主料〕油菜 150 克。

〔配料〕花生油适量，白糖 15 克，米醋、酱油各 5 毫升，味精、精盐各 1 克，淀粉 10 克，豆瓣酱、葱、姜、蒜各 3 克。

〔制作方法〕将油菜洗净，切成 3 厘米长的段；葱、姜、蒜切成末，豆瓣酱剁细。用白糖、米醋、酱油、味精、精盐、淀粉兑成汁。炒锅中放花生油烧热，下油菜稍炒，倒在盘中；锅中再放入花生油，下豆瓣酱及葱、姜、蒜末煸炒出香味，烹入兑好的汁，随即下油菜炒匀即成。

〔特点〕油菜脆嫩，酸甜微辣。



## 炆黄瓜条

〔主料〕黄瓜 100 克。

〔配料〕花生油、精盐、味精、红醋、麻油、葱花、姜末各适量。

〔制作方法〕将黄瓜洗净，切成中指大小的条。锅置火上，放花生油烧热，下葱花、姜末炸出香味，随后放入瓜条，加精盐、味精、麻油、红醋，翻炒匀出锅即可。

〔特点〕美味爽口。



## 椒油炆芹菜

〔主料〕鲜嫩芹菜 150 克。

〔配料〕姜末 2 克，味精、精盐各 0.5 克，椒油 2 毫升，陈醋 5

毫升。

**〔制作方法〕**将鲜芹菜摘去叶和根，洗净，切成5厘米长的段，放入开水锅中焯熟捞出，用凉水冲凉后沥干，加入精盐、味精、陈醋拌匀盛盘，放上姜末，淋入加热的椒油炝味，拌匀即可。

**〔特点〕**营养丰富，浓香扑鼻。



## 西兰花火腿面

**〔主料〕**西兰花150克，火腿肉片60克，意大利面100克，鸡蛋1只。

**〔配料〕**奶酪粉15克，冰淇淋粉5克，花生油适量。

**〔制作方法〕**将鸡蛋、奶酪粉、冰淇淋粉混合搅拌均匀；将西兰花切成直径3厘米大小的块，煮熟；开水锅中加适量精盐，下意大利面煮熟。锅中加入花生油，烧热后下火腿肉片、西兰花块、煮熟面条炒匀，然后加入鸡蛋、奶酪粉、冰淇淋粉混合液拌匀即可。

**〔特点〕**营养丰富，色味俱佳。



## 粟米粥

**〔主料〕**粟米50克，去核红枣6克，橘饼15克。

**〔配料〕**白糖30克，清水600毫升。

**〔制作方法〕**将去核红枣、橘饼分别切成碎末。粟米用清水淘洗干净，放入锅内，加水适量，大火烧开，转用小火熬煮至米粒开花时，加入红枣末、橘饼末、白糖，熬煮成粥即成。

**〔特点〕**枣香馥郁，营养丰富。





## 大枣冬菇汤

〔主料〕无核红枣 15 克,干冬菇 20 克。

〔配料〕姜片、熟花生油、料酒、精盐、味精各适量。

〔制作方法〕干冬菇洗净泥沙,与清水、无核红枣、精盐、味精、料酒、姜片、熟花生油一同放入蒸碗内,盖上盖,上笼蒸 60 分钟,出笼即成。

〔特点〕味鲜甜,营养丰富。



## 蜜汁红薯

〔主料〕红薯 200 克。

〔配料〕蜂蜜 40 毫升,冰糖 25 克。

〔制作方法〕将红薯洗净,去皮,削成两头尖的块。沙锅底部放上竹箬,加入清水、冰糖,置火上熬化,再放入红薯块、蜂蜜,烧开后用小火焖 30 分钟,视汤汁浓缩时装盘,浇上原汁即成。

〔特点〕颜色金黄,口感香甜。



## 红烧素什锦

〔主料〕麦面饼 2 只,面肠 30 克,炸豆腐皮 50 克,香菇 6 克,黑木耳 10 克,金针菜、熟竹笋各 12 克,胡萝卜 7 克。

〔配料〕精盐 1 克,白糖 5 克,酱油 10 毫升,清水 50 毫升,花生油适量,麻油 1 毫升。

〔制作方法〕将香菇、金针菜分别泡软,香菇切小块,金针菜打结;胡萝卜去皮后洗净,与熟竹笋分别切成滚刀块;黑木耳洗

净,切片;麦面饼、面肠洗净后沥水,撕成小块,分别放入热油锅中,略炒片刻捞出沥油。锅中放入花生油烧热,放入香菇块煸炒,加入其余主料及所有配料及清水,煮至汤汁快干时盛出即可。

**[特点]** 形态美观,鲜咸适宜。

## 熘小黄瓜

**[主料]** 嫩黄瓜 100 克,猪肉片 20 克,香菇 3 个。

**[配料]** 葱、姜、蒜、酱油、白糖、麻油、精盐、味精、水淀粉、花生油各适量。

**[制作方法]** 将黄瓜切去两头,平剖成两半,再切成片;肉片用酱油腌渍片刻;香菇用温水浸发后切片。炒锅上火,加花生油烧至 7 成热,放入葱、姜、蒜煸香,随即下肉片煸炒,再放入香菇片、黄瓜片煸炒至熟,加入酱油、白糖、精盐,炒匀后用水淀粉勾芡,放入麻油,加入味精即可出锅。

**[特点]** 香脆可口,鲜咸适宜。

## 炆辣黄瓜条

**[主料]** 黄瓜 100 克。

**[配料]** 干辣椒 1 个,精盐、味精、白糖、麻油各适量。

**[制作方法]** 将黄瓜切成 4 厘米长的段,每段切成 4 条,用开水烫后取出,放入凉开水中,待凉后沥水,放入碗中待用。将干辣椒去子,切成细丝,下热麻油锅炸香后,连油浇在黄瓜条上,随即加入精盐、味精、白糖调味,搅拌均匀即可。

**[特点]** 香脆可口。



## 银芽炒韭菜花

〔主料〕银芽(绿豆芽)100克,韭菜花50克。

〔配料〕植物油15毫升,精盐1克,白糖5克,花生油、蚝油各1毫升。

〔制作方法〕将银芽洗净,沥干水分;韭菜花洗净,切长段。炒锅加植物油烧热,下韭菜花煸透,加入银芽炒匀,再下配料迅速炒匀即成。

〔特点〕香脆可口。



## 南瓜汤

〔主料〕南瓜150克,洋葱25克。

〔配料〕黄油15毫升,肉汤400毫升,牛奶200毫升,面粉100克,鲜乳酪50毫升,荷兰芹末、肉豆蔻、精盐、胡椒粉各适量。

〔制作方法〕将南瓜去皮和瓤,切成薄片。洋葱切成碎片,下热黄油锅煸一下,盛入碗中。炒锅烧热,放入洋葱末、南瓜片、肉汤,煮至熟烂,然后将锅内汤汁滤入另一锅内。将锅重新置火上,放入牛奶煮开,将搅拌均匀的黄油、面粉徐徐倒入牛奶中,加入肉豆蔻、精盐、胡椒粉,起锅盛入碗内,放上荷兰芹末、鲜乳酪,使其漂在汤上即可。

〔特点〕鲜醇浓郁,味香色美。



## 凉拌茭白

〔主料〕嫩茭白100克。

【配料】酱油 2 毫升，蒜泥 1 克，白糖 2 克，麻油、味精各适量。

【制作方法】将茭白削去外皮，切去老根，洗净后纵切成两半，用刀背稍拍，使其质地变松软，用开水烫 10 分钟捞出，冷却后切成片或滚刀块，放入盘内，加入酱油、蒜泥、白糖、麻油、味精搅拌均匀即可。

【特点】鲜咸适宜，清淡爽口。



## 茭白炒毛豆

【主料】嫩茭白 50 克，毛豆仁 20 克。

【配料】红辣椒 0.5 只，酱油 2 毫升，糖 3 克，葱花、姜末、植物油各适量。

【制作方法】将茭白削去外皮，切去老根，放沸水锅中烫后捞出，纵剖成两半，再切成斜长片；红辣椒去蒂及子，切成小长片；毛豆仁煮 10 分钟后捞起。炒锅放植物油烧至 6 成热，放入葱花、姜末煸出香味，放入茭白片、毛豆仁、红辣椒片及酱油、白糖，煸炒入味即可。

【特点】鲜咸适宜，清淡爽口。



## 油烫茭白

【主料】嫩茭白 150 克，海米 10 克。

【配料】精盐、鸡精、麻油、植物油各适量。

【制作方法】将茭白削去外皮，切去老根，洗净后切成细丝；海米用温水泡软后，沥水后切成细末，加鸡精、精盐、麻油及凉开水调成汁。炒锅加植物油烧至 7 成热，将茭白丝平铺漏勺



内,放入热油中烫几下,待茭白软熟后盛入盘中,直到全部烫完。用碟子反扣在茭白盘上,挤干油分,淋上调味汁,搅拌均匀即可。

〔特点〕鲜咸适宜,清淡爽口。



## 酱烧茭白

〔主料〕嫩茭白 100 克。

〔配料〕甜面酱 5 克,料酒 2 毫升,白糖 6 克,葱花、水淀粉、鸡精、麻油、植物油各适量。

〔制作方法〕将茭白削去外皮,切去老根,洗净后纵切成两半,用刀背稍拍后切成条待用。炒锅放植物油烧至 6 成熟,下茭白条炸熟捞出;锅中留油,趁热放入甜面酱、料酒、葱花、白糖、鸡精及适量水,烧沸后放入炸熟的茭白炒匀,用水淀粉勾芡,淋上麻油,即可起锅。

〔特点〕鲜咸适宜,清淡爽口。



## 素炒茭白丝

〔主料〕嫩茭白 150 克。

〔配料〕泡红辣椒 1 只,葱花、精盐、胡椒粉、淀粉、鸡精、植物油各适量。

〔制作方法〕将茭白削去外皮,切去老根,切丝;泡红辣椒去蒂及子,切成小段。将鸡精、胡椒粉、淀粉加适量水勾兑成芡汁。炒锅放植物油烧至 5 成熟,放入茭白丝煸炒片刻,加入精盐炒熟,再放泡红辣椒段、葱花继续炒至熟即可。

〔特点〕鲜咸适宜,清淡爽口。



## 干煸茭白

〔主料〕嫩茭白 100 克，芽菜末 6 克。

〔配料〕酱油 5 毫升，料酒、精盐、麻油、植物油各适量。

〔制作方法〕将茭白削去外皮，切去老根，切成 5 厘米长的粗条。炒锅放植物油烧至 6 成热，放入茭白条炸至色黄、皱皮时，加入酱油、精盐煸炒入味，放入芽菜末，烹入料酒，炒匀后淋入麻油即可。

〔特点〕鲜咸适宜，清淡爽口。



## 蚝油茭白

〔主料〕嫩茭白 150 克，蚝油 6 毫升。

〔配料〕料酒、精盐、白糖、胡椒粉、水淀粉、鸡精、植物油各适量。

〔制作方法〕将茭白削去外皮，切去老根，洗净后剖开，斜切成片。植物油放入炒锅烧至 5 成热，放入茭白片过油，捞出沥油待用。炒锅洗净后置小火上，放入蚝油、茭白片同炒，烹入料酒，加入 150 毫升水，放鸡精、精盐、胡椒粉、白糖，加盖焖 3 分钟，以水淀粉勾芡，推匀后即可起锅。

〔特点〕鲜咸适宜，清淡爽口。



## 麻辣茭白

〔主料〕嫩茭白 150 克。

〔配料〕干辣椒、花椒粒、精盐、酱油、麻油、味精各适量。



**[制作方法]** 将茭白削去外皮,切去老根,洗净后纵切成两半,用刀背稍拍后切成窄片,放入开水锅中烫片刻捞出,拌上精盐、味精待用;干辣椒去蒂去子。炒锅放入麻油,下花椒粒炸出香味,捞出花椒粒,再放入干辣椒炸成棕色后即离火,加酱油做成调味油,倒在茭白上拌匀即可。

**[特点]** 鲜咸适宜,清淡爽口,油而不腻。



## 凉拌馄饨皮

**[主料]** 馄饨皮 20 张,小黄瓜 1 条,番茄 1 个,柠檬 1 个。

**[配料]** 白醋 6 毫升,橄榄油 3 毫升,白糖 8 克。

**[制作方法]** 将馄饨皮切成宽约 1 厘米的长条状,煮熟后用凉水冲后沥水;将小黄瓜、番茄洗净,切片备用;将柠檬磨碎挤汁,与配料拌匀,作为酱料。将馄饨皮、小黄瓜片、番茄片及酱料拌匀,撒上柠檬末即可。

**[特点]** 鲜咸适宜,风味独特,口感润滑。



## 油焖苦瓜

**[主料]** 苦瓜 150 克。

**[配料]** 植物油 60 毫升,料酒 2 毫升,葱花 1 克,蒜泥 2 克,豆豉末 3 克,鸡汤 15 毫升,白糖 5 克,精盐、麻油各适量。

**[制作方法]** 将苦瓜切宽丝,下开水锅烫片刻,再用凉水浸泡。锅中放植物油烧热,下苦瓜丝煸炒 2 分钟,再放入料酒、蒜泥、葱花、豆豉末、精盐、白糖、鸡汤,用小火焖烧入味,烧至汤汁快干时淋入麻油,出锅即成。

**[特点]** 鲜苦适口,味道独特。

## 苦中作乐

〔主料〕大番茄 3 只, 苦瓜 50 克, 梅干 25 克。

〔配料〕面包屑 10 克, 碎海苔、豆豉酱各 5 克, 香菜 3 克。

〔制作方法〕将番茄挖空; 苦瓜切片, 梅干切末, 下开水锅焯水后捞起, 塞入番茄中; 将面包屑、碎海苔、豆豉酱搅拌均匀, 撒在番茄馅上即成。

〔特点〕苦中有甜, 夏季最佳凉菜。

## 炆油菜

〔主料〕鲜油菜 100 克。

〔配料〕精盐 2 克, 椒油 1 毫升, 姜末、葱丝各适量。

〔制作方法〕将油菜去根、洗净, 切成 3 厘米长的段, 下开水锅焯熟后捞出沥干, 拌上精盐盛盘, 撒上葱丝、姜末, 淋入烧热的椒油拌匀即可。

〔特点〕鲜绿脆嫩。

## 红烧冬瓜

〔主料〕冬瓜 300 克。

〔配料〕葱油 3 毫升, 甜酱 5 克, 酱油 10 毫升, 白糖 3 克, 精盐 1 克, 味精 0.5 克, 姜末、水淀粉各 10 克, 鸡汤 50 毫升, 花生油适量。

〔制作方法〕将冬瓜去皮、洗净, 切成 3 厘米长、2 厘米宽的块。锅内加花生油烧热, 放入姜末、甜酱, 再放入冬瓜块、酱油、白糖、精盐、味精、鸡汤, 烧开后改用小火烧煮至冬瓜熟烂时, 以水淀粉





勾芡，淋上葱油搅匀即成。

〔特点〕鲜咸适口。



## 姜汁菠菜

〔主料〕菠菜 150 克。

〔配料〕姜末 4 克，醋 4 毫升，酱油 1 毫升，精盐、味精、麻油各适量。

〔制作方法〕将菠菜摘洗干净，切成 5 厘米长的段，下开水锅略烫，捞出即用凉开水冲凉，挤干水分后放盘中。将姜末放碗中，加入醋、酱油、精盐、味精、麻油勾兑成调味汁。食用时将兑好的调味汁浇在菠菜上，拌匀即可。

〔特点〕味鲜爽口，营养丰富。



## 干烧萝卜

〔主料〕胡萝卜 100 克。

〔配料〕豆瓣酱、酱油、白糖、料酒、鸡精、香醋、花生油各适量。

〔制作方法〕将胡萝卜洗净、去皮，切成条块，下 6 成热的油锅中炸至发软，盛出沥干待用；豆瓣酱剁细。炒锅放花生油烧热，下豆瓣酱炒至油呈红色，放入胡萝卜块煸炒，烹入料酒，加酱油、白糖、鸡精及少量水，改用小火烧至入味，烹入香醋即可。

〔特点〕味道香甜，营养丰富。



## 蚝油焖平菇

〔主料〕鲜平菇 100 克，蚝油 2 毫升。

[配料] 料酒 4 毫升,葱丝、姜丝、蒜片各 2 克,精盐、水淀粉、鸡精各适量。

[制作方法] 将平菇洗净,撕成大片,放入沸水中烫透,取出挤干水分。起油锅将油烧热,依次放入葱丝、姜丝、蒜片、蚝油,煸炒出香味时,烹入料酒,加入鸡精和适量水,再下平菇、精盐烧开,待平菇入味熟透,以水淀粉勾芡即成。

[特点] 味道香甜,营养丰富。

## 红烧萝卜

[主料] 白萝卜 100 克。

[配料] 花椒油 10 毫升,酱油 4 毫升,葱末、姜末各 2 克,精盐、料酒、味精、白糖、水淀粉、花生油各适量。

[制作方法] 将白萝卜洗净、去皮,切成长 3 厘米的条块,用开水煮熟捞出,沥水待用。炒锅放花生油,大火烧热,下葱末、姜末爆香,依次放入酱油、白糖、料酒、适量水及白萝卜块,烧开后改用小火,烧至汤汁剩下半量时,加入味精,以水淀粉勾芡,淋入花椒油,炒匀出锅即成。

[特点] 香嫩可口。

## 高中篇



进入高中学习,多为15岁以上。此时身体、智力发育比初中阶段更迅速,第二性征发育日益完善,精力旺盛,活动量大,学习负担重,对能量和营养素需求超过成年人。因此,必须有足够的营养供给,才能使其健康地成长。为此,要多吃谷类,供给充足的能量;保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入;参与体力活动,避免盲目节食。青春发育期的女孩应时常吃些海产品,以增加碘的摄入;不能因减肥而盲目节食,否则会引起体内新陈代谢紊乱,抵抗力下降,严重者可出现低血钾、低血糖,并易患传染病,甚至由于厌食而导致死亡。应合理控制饮食,少吃高能量食物,同时增加体力活动,使能量的摄入和消耗达到平衡,以保持适宜的体重。



## 八宝莲子粥

**〔主料〕** 糯米50克,去芯莲子15克,核桃仁、葡萄干各7克,小枣、海棠脯各10克,瓜子仁2.5克,瓜条、青梅各5克。

**〔配料〕** 白糖、糖桂花各5克,食碱5克。

**〔制作方法〕** 将糯米淘洗干净,放入锅中,加凉水1500毫升,置大火上烧开后,改用小火煮熬,常用勺搅拌,以防糯米粘锅;待熬成黏稠的糯米粥后,盛在碗内晾凉。将去芯莲子用清水洗净,放入凉水盆中,上笼蒸30分钟即熟;青梅切成细丝,核桃仁用开水泡后,剥去黄皮,切成小块;瓜条切成小片;红枣用温水浸泡1小时,洗净后上笼蒸30分钟;瓜子仁用清水洗后晾干,海棠脯切成圆薄片;葡萄干用温水泡后洗净。将莲子和青梅等果料按一定图案,分别摆在糯米粥上,撒上糖桂花;将白糖加入75毫升水中,用小火熬成糖汁,食用时将糖汁浇在八宝莲子粥上即成。

**〔特点〕** 营养丰富,粥质软糯,甜润清凉。



## 排骨汤面

〔主料〕面条、排骨各 100 克。

〔配料〕花生油、酱油各 5 毫升，味精 0.6 克，精盐 2 克，葱花、姜末、鸡汤各适量。

〔制作方法〕锅内加水烧开，放入面条煮熟，分别盛入 10 个小碗内备用。排骨剁成 10 块；锅内加花生油烧热，放入排骨块炸呈金黄色捞出。锅内加油烧热，放入葱花、姜末、精盐、酱油炆锅，加入鸡汤及炸好的排骨块炖熟，每碗面条内放 1 块排骨，再浇上汤即成。

〔特点〕含有丰富的动物和植物蛋白，汤味醇而不腻。



## 鸡肉汤面

〔主料〕面条 100 克，熟鸡肉 50 克。

〔配料〕油菜 50 克，精盐 1 克，味精 0.4 克，植物油 10 毫升，鸡汤适量。

〔制作方法〕油菜切成小段，鸡肉切成小片。锅内加植物油烧热，放入油菜段、鸡片煸炒后，加入鸡汤、精盐、味精烧开，放入面条煮 3 分钟至熟透，然后捞入碗内，浇上鸡汤即成。

〔特点〕含有高蛋白及多种营养素，味美香醇，鲜而不腻。



## 白菜肉丝面

〔主料〕面条、白菜各 100 克，猪肉 40 克。

〔配料〕花生油 20 毫升，味精 0.4 克，精盐 0.8 克，葱花、姜丝、鸡汤各适量。

〔制作方法〕猪肉切成细丝，白菜切成细丝。锅内加入花生油烧热，

放入肉丝、白菜丝煸炒，加入味精、精盐、鸡汤烧开，去浮沫，下面条煮3分钟至熟后，分盛入中碗内，浇上汤即成。

〔特点〕营养丰富，味香适口。

## 拉面

〔主料〕标准粉100克。

〔配料〕苏打粉、精盐各1克，麻油、蒜泥、醋各适量。

〔制作方法〕将面粉放入盆内，边加水边和面，并加入精盐和苏打粉，反复揉匀后，用湿笼布盖好，饧发30分钟；把和好的面放在案板上揉匀，揉到软硬适度时搓成1根粗条，再用双手抓住两头上下抖动，使面条逐渐拉长，随后将右手向左手合拢，使条纹成双股绳状，然后用右手拿住另一头继续抖动；这样反复多次，拉成细条，放案板上，撒上面粉，使条与条之间不至粘连，再用左手拿住两头合拢捏紧，用右手中指和食指插入面条的转折处，把右手一反，使面条绞上两股绳状，然后两手向两头一拉；面条拉得次数越多，根数越多，面条也就越细越韧；待面条粗细均匀、符合要求时，把面条放入开水锅内煮熟。加入麻油、蒜泥、醋，即成麻油拉面；放入配料，即成大卤拉面；加入三鲜配料及鸡汤，即成三鲜拉面。

〔特点〕面条有劲，味鲜可口。

## 卤子面

〔主料〕细面条100克，猪肉10克，豆腐、蒜苗、黄花菜、水发木耳各适量，鸡蛋1只。

〔配料〕陈醋、花生油、精盐、味精、葱花、姜末各适量。



**〔制作方法〕**猪肉切成长3厘米、宽2厘米、厚2厘米的块；鸡蛋摊成薄饼，切成1.5厘米长的菱形小片；蒜苗划细，切成小段。将肉片放入热油锅内，加入姜末、葱花煸炒后，加入清水，再加入精盐和陈醋，肉熟后加入豆腐、黄花菜、水发木耳、鸡蛋片、蒜苗段，烧熟即成浇头。将面条煮熟捞入碗内，加上浇头即可。

**〔特点〕**面条光滑有韧性，汤美味可口，营养丰富。



## 鸳鸯馅饺子

**〔主料〕**富强粉100克，猪肉末、牛肉末各10克。

**〔配料〕**花生油2毫升，麻油1毫升，甜酱1克，鸡汤50毫升，葱花2克，姜末、味精各1克，酱油5毫升，精盐、花椒、八角水各适量。

**〔制作方法〕**将猪肉末、牛肉末放入盆内，徐徐加入鸡汤、花椒、八角水，并向同一方向搅拌均匀，再加入甜酱、葱花、姜末、酱油、味精、精盐、麻油搅拌均匀成肉馅。富强粉和成凉水面，揉匀后搓成长条，摘成16~20个相等的面剂，分别擀成边薄中间厚的饺子皮，然后放入肉馅包成饺子。锅内放水烧开，下饺子，烧开3次锅即熟。

**〔特点〕**味香醇厚，营养丰富。



## 萝卜丝饺子

**〔主料〕**富强粉200克，萝卜100克，牛肉末50克。

**〔配料〕**麻油1毫升，植物油2毫升，姜末1克，骨头汤50毫升，味精、甜酱各1克，葱花10克，精盐适量。

**〔制作方法〕**将萝卜切成丝，煮至8成熟时捞出，剁成末，挤至8

成干。锅内放植物油烧热,放入牛肉末炒至7成熟,离火倒入骨头汤搅拌,加入萝卜丝、甜酱、葱花、姜末、味精、精盐、麻油调拌均匀成馅备用。富强粉和成凉水面,揉匀后搓成长条,摘成16~20个相等的面剂,分别擀成边薄中间厚的饺子皮,然后放入馅包成饺子。锅内放水烧开,下饺子,烧开3次锅即熟。

〔特点〕清淡爽口,营养丰富。



## 花素水饺

〔主料〕饺子皮200克,鸡蛋1只,水发笋、水发木耳各10克,海米、粉丝各20克,菠菜100克。

〔配料〕麻油10毫升,味精0.5克,精盐2克,花生油15毫升。

〔制作方法〕鸡蛋打入碗内,加上适量精盐搅匀。锅内加花生油烧热,放入鸡蛋炒散,盛入盆内。海米、粉丝用温水泡后,切碎;菠菜洗净沥水后,切碎;水发木耳切碎;水发笋切成末,都放入盛有鸡蛋的盆内,再加入精盐、味精、麻油拌成馅。用饺子皮将馅包成饺子。锅内加水烧开,放入饺子烧开3次锅即成。

〔特点〕香鲜适口,不油腻,含丰富蛋白质和维生素。



## 赤豆粽子

〔主料〕糯米100克,赤小豆10克。

〔配料〕丝草2根,竹叶4张。

〔制作方法〕将糯米洗净,沥干水;赤豆拣净杂质,洗净,沥干水后倒入糯米中拌匀;把竹叶、丝草洗净,泡在清水里。取两张竹





叶，叠在一起，中间拦腰折成尖角形，放入糯米、赤小豆，将竹叶折拢，封住米豆，再转折至三角形，用丝草扎牢，即成三角形粽子。取锅将粽子排在锅内，上面用重物压住，避免米粽煮时翻动，放入清水，浸没粽子，用大火煮3小时，再改小火焖煮3小时即成。煮时要随时添水，以避免水少而使粽子夹生。

〔特点〕软糯有劲，香甜可口。



## 莲子什锦粽

〔主料〕糯米100克，标准粉5克，莲子1克。

〔配料〕瓜条1.5克，八宝料（葡萄干、橘饼、瓜子仁、核桃仁各1克，青梅0.5克，植物油5毫升，青红丝2.5克，白糖75克）适量，丝草2根，竹叶4张。

〔制作方法〕标准粉2.5克加水打成糊浆，加入植物油拌和，再放入2.5克标准粉、白糖及切碎的莲子、八宝料拌匀，然后用刀背拍平，切成方块，即成莲子八宝馅。竹叶、糯米的泡制和制作同赤豆粽子。

〔特点〕软糯，香甜可口，营养丰富。



## 花卷

〔主料〕发面100克。

〔配料〕食碱适量。

〔制作方法〕花卷有多种做法，以下仅举几种：

（1）发面加食碱揉均匀，摘成2个相等的面剂，每个面剂搓成长条后，捏着两头向相反方向盘卷成2个卷，再用筷子从中间夹片刻，待饧后，上笼蒸熟即成。

(2) 发面加食碱揉均匀, 摘成 2 个相等的面剂, 将每个面剂拉成长条按扁, 横叠成 6 层, 用筷子从中间按压, 用手拿起来使其折叠部散开, 待饧后, 上笼蒸 20 分钟即成葡萄卷。

(3) 发面加食碱揉均匀, 摘成 2 个相等的面剂, 将每个面剂搓成长条按扁, 折叠 6 次, 用右手拿筷子, 左手捏着折叠部, 先压一边, 将左手向前移动捏紧, 再压另一边成凤尾形, 待饧后, 上笼蒸 20 分钟即成凤尾卷。

(4) 发面加食碱揉均匀, 摘成 2 个相等的面剂, 将每个面揉搓拉成长条按扁, 从两头向中间卷起, 中间留 6 厘米长作蝴蝶卷用, 再用筷子夹成一头大一头小, 并从中间切开, 夹成蝴蝶形, 待饧后, 上笼用旺火蒸 20 分钟即成蝴蝶卷。

【特点】暄软香甜, 营养丰富。



## 芝麻酱卷

【主料】发面 100 克。

【配料】芝麻酱 25 克, 食碱 1 克, 白糖适量。

【制作方法】发面加食碱揉匀, 擀成圆形的厚饼。将芝麻酱加白糖搅拌均匀, 然后涂到圆饼上, 将圆饼从一侧向另一侧卷起, 成一圆形长条, 用刀切成 20 段, 然后每段做成长形花卷, 待饧后, 上笼蒸 20 分钟即成。

【特点】暄软甜香, 可用于防治营养性贫血。



## 玉米面窝头

【主料】细玉米面 80 克。

【配料】黄豆粉 20 克。



**〔制作方法〕**将细玉米面、黄豆粉放入盆中，逐渐加入温水揉和均匀，使面团柔韧有劲；面团揉匀后搓成圆条，再摘成面剂；在捏窝头前，右手先蘸点凉水，擦在左手心上，以免捏时粘手；然后取面剂放在左手心里，用右手指揉捻几下，将风干的表皮捏软，再用两手搓成球形，仍放入左手心里；右手沾点凉水，在面球中间钻1个小洞，边钻边转动手指，左手拇指及中指同时协同捏拢；这样洞口由小渐大，由浅到深，并将窝头上端捏成尖形，直到窝头捏到0.3厘米厚，且内壁外表均光滑，上笼用旺火蒸20分钟即成。

**〔特点〕**黄豆含有蛋白质，其中氨基酸组成与奶类相似，玉米与黄豆搭配，可提高营养价值。



## 红糖包

**〔主料〕**标准粉140克，面肥100克。

**〔配料〕**红糖50克，食碱2克。

**〔制作方法〕**将标准粉100克加入面肥用温水和匀，加适量食碱揉匀，搓成长条，摘成4个相等的面剂，分别擀成中间厚、边薄的面皮备用。将标准粉40克上笼蒸熟，加入红糖拌匀成馅。面皮包上红糖馅后，捏成三角形口朝上，上笼用旺火蒸15分钟即成。

**〔特点〕**皮白暄软，香甜适口。



## 韭菜肉包

**〔主料〕**富强粉、面肥、猪肉各100克，韭菜80克。

**〔配料〕**大葱10克，鲜姜、精盐、食碱各2克，酱油10毫升，麻油1毫升，味精0.2克。

**[制作方法]** 将面肥、富强粉用温水和匀，待面饧发后，加适量食碱揉匀，摘成4个相等面剂，逐个擀成中间厚、边薄的面皮备用。将猪肉剁成肉糜，韭菜切成细末，大葱、鲜姜切成末，加精盐、酱油、麻油、味精搅拌均匀成馅备用。左手拿面皮，右手拿匙，把馅抹入面皮内，右手拇指和食指顺边捏13个小褶，把口捏紧后，上笼用旺火蒸15分钟即成。

**[特点]** 制作简便，皮白软嫩，韭香味浓。



## 五色烫面饺

**[主料]** 标准粉、猪肉各50克，虾肉、水发海参各20克，火腿20克。

**[配料]** 松花蛋蛋白、黄花菜各1克，鸡蛋清1毫升，净菠菜2克，精盐0.4克，麻油、酱油各10毫升，味精5克。

**[制作方法]** 将猪肉剁成肉糜，水发海参、虾肉均切成小丁后放入肉糜中，加入精盐、酱油、麻油搅拌成馅；菠菜、黄花菜下开水锅烫片刻，沥水后剁成细末；松花蛋蛋白和火腿也剁成末；鸡蛋清放入碗内蒸熟后剁成蛋白末。标准粉用80℃热水350毫升和成烫面，摊在案板上晾凉；把烫面揉匀后搓成长条，摘成3个面剂，分别擀成薄皮，放入肉馅，用手把皮提起成5道褶，包成顶部有5个圆槽的圆形包子；把菠菜末、黄花菜末、松花蛋蛋白末、火腿末、蛋白末分放入5个圆槽内，上笼用大火蒸10分钟即成。

**[特点]** 饺呈5色，馅料鲜美，各种营养素搭配合理，易消化吸收。



## 枣糖糕

**[主料]** 标准粉120克，面肥30克，红枣50克。

**[配料]** 白糖100克，糖桂花3克，食碱适量。



**〔制作方法〕** 标准粉加面肥用温水和匀,放置约4小时,待面饧发后加食碱揉匀,接着放入白糖、糖桂花,并加清水15毫升拌均匀,使发面变成稠糊。红枣用水洗净,放入温水锅内煮10分钟捞出,用刀顺长剖开取出枣核。在蒸笼中放入3厘米高的方形木框,上面铺上湿笼布。先取1/3稠糊平铺于笼布上,把4/5的去核红枣竖着均匀地插于稠糊中,再把剩下的稠糊平铺在红枣上,最后将其余的红枣均匀地放在糕坯表面,随后上笼用大火蒸40分钟,取出晾凉,切成块即成。

**〔特点〕** 枣红面白,切面层次分明,松软香甜,枣味浓厚。



## 桂花糯米糕

**〔主料〕** 糯米粉100克。

**〔配料〕** 桂花酱10克,白糖30克。

**〔制作方法〕** 将糯米粉放入盆内,加白糖和匀,可稍微稀点,上笼蒸熟。将干净盘子撒上少许水,再将蒸好的糯米面放入盘内,用手按成5厘米宽、1厘米厚的长条,上面抹上桂花酱,切成菱形小块即成。

**〔特点〕** 色白滑润,甘美味香,软糯耐嚼。



## 春饼

**〔主料〕** 标准粉100克。

**〔配料〕** 麻油10毫升,花生油适量。

**〔制作方法〕** 将标准粉用80℃的水和成烫面,揉匀,搓成长条,摘成8个相等的面剂;将每个面剂按扁,并在4个面剂上面刷层麻油,再与另外4个面剂配对摺在一起,擀成直径12厘米的饼。锅

内加入花生油烧热,再把油倒出用抹布擦净,放入擀好的饼,烙至起泡即成。

[特点] 柔韧耐嚼,适合夹菜食用。



## 椒盐烧饼

[主料] 标准粉 150 克,面肥 35 克。

[配料] 芝麻 20 克,花椒 2.5 克,精盐 2 克,植物油 40 克,麻油 5 毫升,糖稀 3 毫升,食碱适量。

[制作方法] 标准粉 40 克加面肥 35 克用温水和匀,待面发好后加食碱揉匀;标准粉 75 克用 80℃ 水和成烫面,揉匀凉透;标准粉 35 克用植物油搓成干油酥;把发面和烫面混合揉匀,搓成长条按扁,放上搓成长条的干油酥,用左手扶着,右手向外推,按成长方形饼;按好后卷起,再按一遍,然后把两头拎起,再按平卷起,搓成长条,摘成 5 个相等的面剂,按成直径 8 厘米的面皮;将面皮刷上麻油,撒上花椒盐,卷起并按平,擀成直径 8 厘米的饼,刷上糖稀,撒上芝麻并按压,用大火烤 10 分钟即成。

[特点] 皮焦香酥,香味浓厚。



## 烤土豆

[主料] 土豆适量。

[配料] 白糖适量。

[制作方法] 土豆的烤法同地瓜(本书 17 页)。将灼热的土豆去皮蘸白糖食用。

[特点] 香甜发沙,营养丰富。



## 猪肉锅贴

〔主料〕富强粉 220 克,猪肉 100 克,白菜 150 克。

〔配料〕甜酱、葱末各 10 克,姜末 2 克,酱油、花生油、花椒水各 10 毫升,麻油 20 毫升,精盐适量。

〔制作方法〕将猪肉或牛肉、羊肉洗净,剁成肉末,加入甜酱、酱油、精盐、花椒水搅匀,放入葱末,倒上麻油,拌匀;白菜洗净,剁成碎末,挤去水分,倒入肉馅中拌和。将富强粉 210 克放入盆中,加入温水 100 毫升和成面团,盖上盆盖饧 20 分钟;案板上撒富强粉 10 克,把饧好的面团分成几块放在上面揉光滑,搓成圆长条,摘成每个 10 克重的面剂,逐个擀成直径 4.5 厘米的圆皮;每个圆皮的中心处放上 10 克馅,然后把圆皮的边缘相对合起捏严,即为半月形的锅贴坯。平底锅置大火上烧热,淋上适量花生油,将锅贴坯逐个均匀地排放于平底锅内,待平底锅再烧热后,立即淋洒适量凉水,盖上锅盖焖 5 分钟,再淋上水,仍焖 5 分钟;视锅贴熟,再淋上适量的花生油,用铁铲盛起,底朝上放入盘中即可。

〔特点〕底面微黄焦脆,皮白柔软,馅味鲜香。



## 什锦炒面

〔主料〕面条 100 克。

〔配料〕花生油 25 毫升,猪肉、鸡肉、猪肚、鸡肫、大虾、水发海参、猪肝、水发笋、冬菇各 5 克,鲜菜 15 克,麻油 2 毫升,酱油 10 毫升,味精 0.5 克,鸡汤 50 毫升,水淀粉 2.5 克,精盐适量。

〔制作方法〕锅内加水烧开,放入面条煮至 8 成熟捞出,浸于凉

水内待冷,捞出沥干水分。锅内加花生油烧热,推入煮好的面条炒至金黄色,盛在平盘内备用。猪肉、大虾、水发海参、猪肝、鸡肉、猪肚、鸡肫均切成1.5厘米见方的丁,水发笋、冬菇切成1厘米见方的丁。锅内加花生油烧热,投入切好的配料煸炒,再放入冬菇、水发笋、鲜菜丁及酱油、精盐、味精、鸡汤烧开,去浮沫,用水淀粉勾芡,淋上麻油,浇在面条上即成。

[特点] 颜色鲜艳,清香味醇。

## 酸辣凤爪

[主料] 去骨凤爪 100 克。

[配料] 葱头 6 克,洋葱 15 克,白糖 12 克,青柠汁 10 毫升,精盐适量,辣椒粒 3 克,开水 10 毫升。

[制作方法] 将去骨凤爪洗净,加水煮至熟烂;葱头、洋葱切成薄片。将熟凤爪、葱头片、洋葱片放入盛器中,加入白糖、青柠汁、开水、精盐、辣椒粒拌匀,放进冰箱冷冻后便可食用。

[特点] 有些微辣。

## 菠萝咖喱鸡

[主料] 嫩鸡 150 克,菠萝 1 个,青椒、红椒各 1 只,洋葱 15 克,干葱 2 克,咖喱粉 1 克,椰汁 50 毫升。

[配料] 酱油 4 毫升,料酒 8 毫升,精盐 2 克,白糖、淀粉各 6 克,鸡汤 150 毫升,胡椒粉适量。

[制作方法] 将菠萝从顶部横切开,将菠萝肉取出切块;干葱洗净,切粒;洋葱、青椒、红椒分别洗净,切块;嫩鸡洗净,切块,加入腌料拌匀,再放入热油中煎炸后捞出。用热油爆香干葱粒、洋葱





块后,加入咖喱粉、鸡块炒透,放入酱油、料酒、精盐、白糖、鸡汤、胡椒粉煮10分钟,再放入青椒、红椒块及椰汁继续煮4分钟,加入菠萝块,用水淀粉勾成薄芡,待沸后放入菠萝盅内即可食用。

〔特点〕鲜咸甜适口,咖喱味浓郁。



## 莲香脱骨鸡

〔主料〕重约1250克嫩母鸡1只,莲子150克。

〔配料〕火腿、水发香菇各25克,生姜块5克,水淀粉15克,熟鸡油15毫升,葱结10克,料酒10毫升,精盐3克,味精2克。

〔制作方法〕将嫩母鸡斩去头和爪,整鸡出骨后,将鸡身翻转,恢复原状,洗净。香菇、火腿切丁,莲子50克洗净后蒸酥待用;另100克莲子与香菇、火腿丁混合,加精盐2克、味精1克拌匀,从鸡颈部刀口处灌入鸡腹内,用线缝合,然后把鸡颈皮打结放入沸水锅中,煮3分钟取出,用水洗净,再放入锅中,加入去皮拍松的姜块、葱结、料酒5毫升,上笼用大火蒸2小时,取出滗出汤汁,去掉姜块、葱结,拆去缝合线,鸡腹朝上,放在盘中;将原汤汁放入炒锅,加余下的精盐、味精、料酒及蒸酥的莲子,烧沸后用水淀粉勾薄芡,淋入鸡油,起锅浇在鸡身上即成。

〔特点〕形状完整,色泽白润,肉质鲜嫩,莲香浓郁。



## 三鲜沙锅

〔主料〕熟鸡肉、鲜河虾、猪肚各50克,肉丸、鱼丸各30克。

〔配料〕熟火腿15克,熟蛋糕、熟笋肉各25克,水发肉皮、水发粉丝各100克,大白菜250克,精盐7克,味精5克,鸡汤750毫

升,熟猪油 50 毫升,料酒 10 毫升。

**[制作方法]** 将河虾剪须,洗净;熟鸡肉、蛋糕、冬笋均切成长条,分别排齐;大白菜切成长 6.5 厘米、宽 2 厘米的段,用沸水氽熟,沥干水分;粉丝切成长段;肉皮切成与大白菜相同大小的块,净水漂过待用。沙锅内放入大白菜,铺上粉丝、肉皮,将猪肚、鸡肉、蛋糕、笋肉、肉丸、河虾分别按色、形不同,整齐地放在肉皮上面,鱼丸居中结顶,盖上火腿片,加料酒、精盐、味精、鸡汤、熟猪油,置小火上炖至酥烂后离火即成。

**[特点]** 色彩多样,软糯鲜香,原汁原味,香醇味浓。

## 软炸子鸡

**[主料]** 去骨嫩鸡肉 250 克。

**[配料]** 面粉 40 克,水淀粉 15 克,葱白末、花椒盐、精盐、味精各 5 克,姜汁水、酱油、料酒各 5 毫升,胡椒粉 1 克,熟猪油 750 毫升(实耗 75 毫升)。

**[制作方法]** 将鸡肉皮朝下用刀背拍平,再交叉斩断数次,深度为肉的  $\frac{2}{3}$ ,切成边长 3 厘米的菱形块,放入碗内,加料酒、葱白末、姜汁水、酱油、胡椒粉、精盐、味精拌和腌渍片刻,加入水淀粉、面粉搅匀待用。炒锅置中火上烧热,放入熟猪油烧至 5 成热时,逐块放入鸡块,炸至结壳捞出,待油温升至 7 成热时,再下锅复炸至金黄色出锅装盘。食用时可用甜面酱、花椒盐蘸食。

**[特点]** 外层松软,鸡肉鲜嫩,色泽黄亮,别有风味。

## 串烤鸡肉

**[主料]** 鸡脯肉 100 克。

**[配料]** 印度香料 3 克,柠檬汁 10 毫升,精盐 2 克。



[制作方法] 将鸡脯肉切成小块,在用柠檬汁、印度香料、精盐配制的料汁中浸渍过夜;次日取出鸡脯肉块,用竹签逐块串起,在平底锅里每面各烤1分钟至熟即成。可配辛香类生菜食用。

[特点] 香味浓郁,鲜咸浓醇。



## 粉蒸牛肉

[主料] 牛瘦肉100克,粳米20克。

[配料] 酱油、植物油、料酒各2毫升,姜1克,豆豉2克,豆瓣酱10克,香菜、葱各3克,花椒粉、辣椒粉、精盐各适量。

[制作方法] 将牛瘦肉切长4厘米、宽5厘米的块,粳米炒黄磨成粗粉,姜捣烂后用水泡上,香菜切碎,葱切末,豆豉剁细。米粉与牛肉块放入碗内,用酱油、植物油、姜水、胡椒粉、豆豉、豆瓣酱、料酒、精盐拌匀,上笼用大火蒸熟,取出翻扣盘中,撒上葱花、花椒粉、辣椒粉,跟香菜碟食用。

[特点] 香醇麻辣。



## 鸡丁米汤

[主料] 重约1250克鸡1只,土豆250克,胡萝卜150克,葱头125克,粳米150克,新鲜豌豆100克。

[配料] 精盐、味精、胡椒粉各适量。

[制作方法] 鸡除毛和内脏,洗净,去头和爪,下开水锅煮沸后去浮沫,再煮至熟透时,捞出冷却,剔骨,肉切小丁;土豆、胡萝卜、葱头洗净,切丁;粳米、豌豆洗净,沥干;将鸡汤滤清,放入鸡丁、土豆丁、胡萝卜丁、粳米、葱头丁,用小火熬至粥状,放入新鲜豌

豆,加入精盐、味精、胡椒粉调味,煮至微沸即可。

[特点] 咸鲜味美。



## 葡萄干焖鸡块

[主料] 鸡肉 200 克,葡萄干 20 克。

[配料] 番茄、鲜豌豆各 25 克,土豆 150 克,青椒 30 克,芹菜、葱头各 10 克,植物油 20 毫升,大蒜 1 克,醋 5 毫升,精盐、鸡汤、胡椒粉各适量。

[制作方法] 鸡肉洗净,切成 4 块,拌上精盐、胡椒粉腌渍片刻;番茄、土豆、青椒洗净,切块;葱头洗净,切丁;大蒜、芹菜洗净,切末。锅烧热后放入植物油,待油温 6 成热时,放入大蒜末、葱头丁煸炒出香味,放入鸡块炒至色黄,加入番茄块、芹菜末炒透,放入鸡汤,用小火焖至 8 成熟时,再放入葡萄干、土豆块、青椒块、鲜豌豆,用小火焖熟后,加精盐、胡椒粉、醋调味即可。

[特点] 咸酸香浓。



## 腰果鸡丁

[主料] 鸡肉 60 克,胡萝卜、西芹、炸腰果各 10 克。

[配料] 海鲜酱 4 毫升,蚝油 2 毫升,植物油适量。

[制作方法] 鸡肉切丝,胡萝卜、西芹切粒;将胡萝卜粒、西芹粒放入沸水中稍煮片刻,取出沥水。炒锅加植物油烧热,放入鸡丝炒熟,再加入胡萝卜粒、西芹粒、炸腰果、蚝油炒匀即成。

[特点] 鲜香适口,干脆香甜。



## 醉鸡

**〔主料〕** 重1 000克的鸡1只。

**〔配料〕** 葱10克,姜20克,水1 000毫升,精盐15克,料酒250毫升。

**〔制作方法〕** 将鸡洗净后对半剖开,放入锅内,加入葱、姜、水、加盖,以大火烧开,再用小火焖20分钟取出,趁热抹上精盐,待凉切块,汁液备用。取大碗将汁液及料酒、鸡块同放入浸泡,24小时后即可食用。

**〔特点〕** 鲜咸适宜,开胃健脾。



## 苦瓜鸡片

**〔主料〕** 苦瓜40克,鸡脯肉50克。

**〔配料〕** 鸡蛋清1只,料酒5毫升,白糖4克,酱油1毫升,植物油、精盐、鸡精、葱末、淀粉、水淀粉各适量。

**〔制作方法〕** 将苦瓜去瓜蒂和瓤,切成厚片,用精盐拌匀,腌渍片刻,放入开水锅中焯水,捞出沥水待用。将鸡脯肉洗净,切片,用料酒、鸡蛋清、淀粉拌匀。炒锅放植物油烧至温热,放入鸡片,滑散至变色,捞出沥油;炒锅留底油,放入葱末炒香,下苦瓜片略炒,加入酱油、白糖、鸡精和20毫升水,用水淀粉勾芡,放入炒好的鸡片,炒匀后即可出锅。

**〔特点〕** 鲜苦适口,味道独特。



## 葱扒鸭子

**〔主料〕** 重约2 000克嫩鸭1只。

【配料】京葱段 150 克，葱结 10 克，姜片 5 克，料酒 100 毫升，酱油 75 克，水淀粉 50 克，白糖 35 克，麻油 10 毫升，味精 5 克，熟猪油 1 500 毫升（约耗 90 毫升）。

【制作方法】将嫩鸭宰杀，去毛后洗净，在尾背上部横切 1 刀，取出内脏，用清水冲净，鸭背部用刀尖直划 1 刀，长约 6 厘米，入沸水锅煮约 3 分钟，取出洗净血污。京葱洗净，对剖开后切成 5 厘米长的段待用。把鸭先放入温水锅烫热，揩干水，用酱油涂抹鸭全身，随即放入油温 8 成热的油锅中炸至金黄色，用漏勺捞出，放入炒锅内，加料酒、白糖、葱结、姜片、酱油、水，用大火煮沸后，改小火煨煮，待鸭酥后捞出，肚朝上放在大腰盘中，拣去锅中葱、姜，原汁盛起待用。炒锅内下熟猪油，下京葱段煨透，放入原汁，加味精，用水淀粉勾薄芡，淋上麻油，起锅均匀地浇在鸭身上即成。

【特点】鸭形完整，原汁原味，色泽红亮，鸭肉香酥，葱香微甜。



## 玛瑙野鸭片

【主料】熟野鸭胸脯肉 100 克。

【配料】豆腐皮 60 克，栗子肉、荸荠各 25 克，绿色蔬菜 10 克，酱油、料酒各 10 毫升，精盐 2 克，味精 5 克，葱段 3 克，鸡汤 350 毫升，淀粉 15 克，水淀粉 25 克，菜油 1 000 毫升（实耗 100 毫升），熟猪油 25 毫升，麻油 5 毫升。

【制作方法】将野鸭肉顺丝撕成片条，加淀粉拌匀；豆腐皮润潮后撕去边筋，每张切成 6 份；荸荠去皮，切片；栗子切片。炒锅置中火上烧热，放入菜油烧至 6 成热时，放入鸭肉片划散，炸至结壳，用漏勺捞出（锅中的油用作炸豆腐皮用）。另取炒锅放入熟猪油，烧热后放入葱段煨香，随即加入料



酒、鸡汤,捞出葱段,放入酱油、精盐、荸荠片、栗子片、绿色蔬菜,烧沸后加味精,用水淀粉勾薄芡,放入鸭肉片,淋上麻油,起锅盛入碗中。将菜油锅置中火上烧热,把豆腐皮抖松入锅,炸到金黄时,即捞出装在另一碗中,和鸭肉片同时上桌。食用时把鸭肉片连同芡汁,放入豆腐皮碗中即可。

[特点] 鸭肉白嫩,腐皮松脆,色似玛瑙,清香爽口。



## 嫩姜子鸭片

[主料] 去骨去皮鸭肉 300 克。

[配料] 鸡蛋清 1 只,水发香菇、嫩姜片、水淀粉各 25 克,白汤 50 毫升,料酒、麻油各 15 毫升,酱油 5 毫升,葱段、精盐各 5 克,味精 1.5 克,熟猪油 750 毫升(约耗 75 毫升),淀粉适量。

[制作方法] 将鸭肉片成薄片,加料酒、精盐、鸡蛋清搅匀,再加淀粉上浆待用。香菇片成片;将酱油、味精、料酒、水淀粉放入碗中,调成芡汁待用。炒锅置中火上烧热,下猪油烧至 4 成热时,放入上浆鸭片划散至熟,盛入漏勺;锅内留油 15 毫升,放入葱段、姜片略煸,下鸭片炒匀,将调好的芡汁加白汤搅匀后淋入锅内,翻炒均匀,浇上麻油,出锅装盘即成。

[特点] 鸭片鲜嫩,葱姜清鲜,香辣可口。



## 炒四宝

[主料] 鸡脯肉 400 克,净鸡肫、剔骨鸭掌、净猪肚尖各 50 克。

[配料] 熟火腿片、熟笋片、水淀粉各 25 克,上浆虾仁 50 克,水发香菇、绿叶菜各 15 克,鸡蛋清 5 毫升,鸡汤 750 毫升,熟猪油

500 毫升(实耗 60 毫升),葱白 2 克,精盐 3 克,味精 5 克,料酒 25 毫升,淀粉适量。

**[制作方法]** 将鸡脯肉、猪肚尖、鸡肫分别切成木梳片,用精盐、料酒搅匀,加淀粉上浆。炒锅中放入熟猪油,置火上烧至 4 成热,下肚尖片、鸡片、鸡肫片、虾仁,划散至熟,倒入漏勺沥去油。原锅留油适量,下葱白炆锅,放入鸭掌、火腿片、水发香菇、熟笋片,加入料酒、鸡汤、精盐,烧沸后加入味精,用水淀粉勾薄芡,随即放入沥去油的肚尖等料及绿叶菜,翻颠炒锅,淋入熟猪油推匀,出锅装盘即成。

**[特点]** 选料精细,色泽鲜艳,肉质脆嫩,味道鲜香。



## 五香肥鸭

**[主料]** 净肥鸭 1 只,香干 100 克,水发金钱香菇、笋尖各 50 克。

**[配料]** 葱结 10 克,姜块、味精各 5 克,葱段 2 克,水淀粉 15 克,酱油 75 毫升,料酒 50 毫升,白糖 30 克,桂皮 3 克,麻油 15 毫升,熟猪油 1 500 毫升(实耗 75 毫升)。

**[制作方法]** 将净肥鸭敲断脚骨,背部用尖刀直划 1 刀,放入沸水锅中焯约 3 分钟,取出洗净血污,全身涂上酱油待用。香干批切成三角片状,每块批切成 6 片;笋尖切成长 5 厘米、厚 0.3 厘米的片;姜块拍松。炒锅置中火上,加熟猪油烧至 8 成热时,将鸭子腹部朝下放入油炸,炸至两面呈金黄色时捞出。将香干入油锅炸片刻即捞起。炒锅内留油 15 毫升,放入葱结、姜块、桂皮、鸭子,加入料酒、白糖、酱油和水 1 000 毫升,大火烧沸后改小火煨熟,捞出葱结、姜块、桂皮,放入笋片、水发香菇、香干片,继续煨至汁浓鸭酥,将鸭捞出装盘。锅内原汤,加入味精,用水淀粉勾芡,浇上麻油,放入葱段,浇在鸭身上即成。





〔特点〕形状完整,色泽红亮,鸭肉香酥,汤汁稠浓,鲜香味醇。



## 清蒸鲈鱼

〔主料〕鲈鱼1条。

〔配料〕熟火腿片、葱结各10克,肥膘肉丁20克,熟笋片、水发香菇各25克;姜片、姜末各15克,葱段、味精各5克,精盐7.5克,料酒、香醋各25毫升。

〔制作方法〕将鲈鱼宰杀后洗净,放入沸水锅中略烫,取出刮去外层黑衣,冲洗干净,鱼身每侧各斜批5刀,深度一致,刀距相等,装入盘中,笋片排列在鱼的两边,鱼身上均匀地撒上肥膘肉丁,中间相隔放上火腿片、水发香菇,再放入葱结、姜片,加入料酒、精盐及清水50毫升,上笼用大火蒸15分钟;将蒸好的鱼取出,将汁滗入盛有味精、精盐及葱段的碗内调好味,将蒸熟的鲈鱼放入大腰盘中,拣去葱结、姜片,淋上调好的调味汁即成。食用时佐以姜末、香醋。

〔特点〕鱼形完整美观,肉质洁白鲜嫩,滋味鲜香醇厚。



## 鲤鱼苦瓜汤

〔主料〕净鲤鱼肉400克,苦瓜250克。

〔配料〕醋、白糖、精盐、味精各适量。

〔制作方法〕将净鲤鱼肉用餐巾纸吸干水分,切成片;苦瓜洗净切成两半,去瓤和子,用开水烫一下,捞出切片待用。汤锅放入清水,用大火烧开后放入鱼片、苦瓜片、醋、白糖、精盐,烧开后用小火再煮5分钟,加味精即可起锅。

〔特点〕鲜咸适口,味道独特。

## 黄鱼鱼肚汤

〔主料〕黄鱼肉 250 克，干黄鱼肚 150 克，熟火腿末 25 克，熟肥膘肉 30 克。

〔配料〕葱末、花生油、猪油、肉汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

〔制作方法〕将黄鱼肉洗净，斜刀切片；猪肥膘肉切片。锅中放花生油烧热，放入干黄鱼肚，约炸 2 分钟捞起，入冷水中浸至回软，再入沸水锅略煮片刻捞出，洗净后切块。锅内放入猪油，放入鱼片略爆片刻，加葱末、料酒、肉汤、精盐适量，再把鱼肚、肥膘肉片放入，煮沸后加味精，盛入汤盆，撒上熟火腿末、葱末、胡椒粉搅匀即成。

〔特点〕味道鲜美，营养丰富。

## 韭菜墨鱼丝

〔主料〕墨鱼 100 克，韭菜 50 克。

〔配料〕姜 4 克，植物油 4 毫升，精盐、料酒各适量。

〔制作方法〕将墨鱼去外皮、洗净，切丝备用；韭菜切成 3 厘米段；姜切成丝待用；将墨鱼丝放入开水中烫片刻，取出沥水。油锅烧热，下姜丝爆香，放入墨鱼丝，烹入料酒，加精盐调味，再加水适量，烧至墨鱼丝入味，放入韭菜段炒熟即成。注意烫墨鱼丝时间不要过长。

〔特点〕用鸡精代替精盐调味，味道更鲜。

## 沙锅鱼头豆腐

〔主料〕净花鲢鱼头。



**[配料]** 嫩豆腐 250 克,水发香菇、嫩青蒜各 25 克,熟笋片 75 克,料酒 25 毫升,姜末、味精各 5 克,酱油 35 毫升,白糖、豆瓣酱各 15 克,熟猪油、鸡汤各 250 毫升。

**[制作方法]** 将花鲢鱼头洗净去牙齿,在近头部肉上深切 2 刀,鳃盖肉上剞 1 刀,胡桃肉上切 1 刀;鱼头剖面涂上豆瓣酱,正面抹上酱油。豆腐切成长条块,入沸水中焯去豆腥味;香菇批片,青蒜切段。炒锅放熟猪油,置大火上烧热,至 8 成热时将鱼头正面下锅煎黄,加入料酒、酱油、白糖,推匀后将鱼头翻身,再加入鸡汤和清水 500 毫升,放入豆腐块、熟笋片、香菇片、姜末,烧沸后倒入沙锅中,移小火上煨 15 分钟,再用中火烧 2 分钟,去浮沫,加入味精、青蒜段,将沙锅置托盘上即可上桌。

**[特点]** 油润滑嫩,滋味鲜美,汤纯味浓,清香四溢,冬令佳品。



## 芪烧活鱼

**[主料]** 黄芪片、党参各 10 克,活鲤鱼 1 条。

**[配料]** 水发香菇、冬笋片各 15 克,熟猪油 25 克,白糖、料酒、精盐、酱油、葱、蒜、味精、水淀粉、麻油各适量。

**[制作方法]** 将鲤鱼去鳞、鳃及鳍后,剖腹去内脏洗净;在鱼背上剞十字花刀。水发香菇切片。炒锅放入熟猪油烧热,投入葱、蒜,下鱼炸成金黄色,捞出沥油;再将炒锅上火,放入猪油、白糖,炒成枣红色,放入炸好的鱼、党参、黄芪片,加清水烧开后,用小火煨出浓汤,将鱼捞出装盘,捞出党参、黄芪片,再放入冬笋片、香菇片、味精,烧开后用水淀粉勾芡,淋入麻油,浇在鱼上即成。

**[特点]** 鱼肉鲜嫩,味道特殊。

## 酥小鲫鱼

**[主料]** 小活鲫鱼 100 克,葱白 60 克。

**[配料]** 麻油 12 毫升,糖色 3 克,冰糖末 6 克,白糖 10 克,五香粉 0.3 克,桂皮、花椒、八角、丁香、豆蔻各 0.6 克,料酒、陈醋、酱油各 12 毫升,姜片 1.5 克。

**[制作方法]** 将小鲫鱼去鳃和鳞,在鳃下顺着鱼腹部剖开 2 厘米长的口,掏出内脏,洗净。葱白切成 10 厘米长的段。将酱油、陈醋、料酒调成汁。在沙锅内铺上一层姜片,再撒上桂皮、花椒、八角、丁香、豆蔻等香料;然后把鱼头向锅边,逐条摆成整齐的圆圈,上撒五香粉;在中间再横摆一排鱼,盖住小孔,再撒层五香粉;葱白段在鱼上摆成菊花形;白糖、冰糖末放入葱白段中间,麻油、糖色均匀地浇在葱白段上面,加入调味汁和适量水。将沙锅置大火上烧开,盖上盖,改用小火煨至酥即可。揭盖晾凉,先取出葱白段,再小心地取出鱼,注意保持鱼形完整。吃时在鱼上放入少量葱,浇上原汤即成。

**[特点]** 颜色鲜美,鱼肉肥嫩,刺脆香酥,味道特殊。

## 鲈鱼莼菜羹

**[主料]** 鲈鱼肉 150 克,莼菜 200 克,熟火腿丝 10 克,熟鸡丝 25 克,鸡蛋清 10 毫升,陈皮丝 5 克。

**[配料]** 熟猪油 250 克,鸡汤 200 毫升,姜汁水 5 毫升,味精、葱丝各 5 克,料酒 15 毫升,精盐 4 克,水淀粉 25 克,熟鸡油 10 毫升,胡椒粉 3 克。



**〔制作方法〕** 将鲈鱼肉去皮和血筋,切成6厘米长的丝,加入精盐、鸡蛋清、料酒5毫升、味精、少许水淀粉拌匀上浆。莼菜用沸水焯后,即放入漏勺沥水,盛入碗中待用。炒锅烧热,下熟猪油烧至5成热时,放入浆好的鱼丝,用筷子划散至呈玉白色时,倒入漏勺沥油;锅内留油适量,放入葱段略煸,加料酒10毫升、精盐、鸡汤及清水250毫升,煮沸时捞出葱段,放入味精、姜汁水,用余下的水淀粉勾薄芡,再放入鱼丝及莼菜,转动炒锅,随后加入火腿丝、鸡丝、葱丝推匀,淋上鸡油,起锅盛入汤碗,撒上陈皮丝、胡椒粉即成。

**〔特点〕** 莼菜清香,鱼丝鲜嫩,味美滑润,色泽悦目。



## 蟾宫折桂

**〔主料〕** 鳊鱼肉350克,熟火腿35克,熟鸡肉25克。

**〔配料〕** 桂花、熟干贝各25克,豌豆2克,鸡蛋4只,青椒20克,小河虾36只,姜汁水10毫升,桂花酒20毫升,味精4克,精盐7.5克,水淀粉30克,麻油5毫升,熟猪油25毫升,植物油750毫升(实耗75毫升)。

**〔制作方法〕** 将鳊鱼肉100克剁成泥,加水100毫升、蛋清3只、猪油、姜汁水5毫升及适量精盐、味精,搅打成鱼茸;熟干贝、火腿、鸡肉均斩成米丁。用小食匙12只分别抹上猪油,将鱼茸分2次装入食匙,中间夹放干贝、火腿、鸡肉丁,再用火腿、豌豆、青椒做蟾蜍的眼和嘴,去壳留尾的小河虾做腿,制成蟾蜍形,上笼蒸熟待用。余下的鳊鱼肉切成5厘米长的丝,加精盐、料酒、姜汁水5毫升、味精、水淀粉15克搅匀,再加鸡蛋1只、鸡蛋黄3只、桂花酒拌匀,将余下的料酒、精盐、味精、水淀粉兑成调味汁。锅洗净烧热,放植物油烧至4成热,下鱼丝划散至熟,取出沥油;

再将鱼丝入锅,放入兑好的调味汁,轻轻翻炒,淋上麻油,盛在白色圆盘中间,将蒸好的“蟾蜍”头朝外围放在四周,用水淀粉、精盐、味精、少量水勾薄芡,浇在“蟾蜍”上即成。

[特点] 形似蟾蜍卧穴,鱼丝软嫩爽滑,色香形味俱佳。

## 炒面包虾仁

[主料] 虾仁 50 克,面包 15 克。

[配料] 料酒 6 毫升,精盐、葱花各 0.4 克,味精 1.5 克,鸡蛋 6 克,淀粉 10 克,醋、麻油各 2 毫升,植物油 300 毫升(实耗 20 毫升),面粉、鸡汤各适量。

[制作方法] 将虾仁放入碗内,加鸡蛋、淀粉、面粉拌成糊;面包改切成斜象眼片,过油炸黄,捞出放盘内;将料酒、醋、精盐、味精、葱花、淀粉、鸡汤兑成汁备用。炒锅放植物油烧至 5 成热,下虾仁划散,倒出沥油;原锅倒入虾仁、调味汁翻匀,淋入麻油出锅,放在面包上即可。

[特点] 虾仁玉白鲜嫩,面包金黄焦脆,汁液香郁适口。

## 虾仁拌莼菜

[主料] 鲜莼菜 100 克,虾仁 15 克。

[配料] 精盐、味精各 1 克,麻油 2 毫升。

[制作方法] 将炒锅洗净,置大火上,加水烧沸,放入鲜莼菜煮 2 分钟,倒入漏勺沥水,放入碗中,加精盐、麻油、味精拌匀,装盘。炒锅换清水,烧至 8 成热,放入虾仁划散,沸后撇去浮沫,捞出虾仁,沥干后盖在莼菜上即成。

[特点] 虾仁玉白,莼菜翠绿,鲜嫩清香。



## 芦笋虾仁

**[主料]** 中虾 100 克,鲜芦笋 2 根。

**[配料]** 葱白 2 克,胡萝卜花 1 克,植物油 10 毫升,料酒 1 毫升,姜片 1 克、水淀粉、精盐各适量。

**[制作方法]** 将中虾洗净,用稀盐水浸泡 20 分钟,然后去头、剥壳,从背部用刀划开,两面斜划两刀,放入碗中,加料酒、精盐拌匀。芦笋去根端硬皮后洗净,葱白切长段。锅内放植物油烧热,下芦笋段略炒,加入精盐、味精,大火炒熟取出,排放盘中。油锅用中火烧热,放入虾仁炒至变色时取出。炒锅再放油烧热,入姜片、葱白爆香,下虾仁、胡萝卜花,烹入料酒,去姜片及葱白,下水淀粉炒匀,倒入熟芦笋略炒即成。

**[特点]** 鲜美可口。



## 海米萝卜汤

**[主料]** 白萝卜 50 克,海米适量。

**[配料]** 鸡汤 250 毫升,植物油、精盐、味精、料酒、葱末各适量。

**[制作方法]** 将白萝卜洗净,去皮,切成细丝待用;将海米洗净。炒锅放植物油烧热,下葱末炆锅,加入料酒、鸡汤,随即下萝卜丝、海米,待汤烧开、萝卜丝熟,加入味精、精盐调味,去浮沫即成。

**[特点]** 汤清味鲜,营养丰富。



## 鲜鱿鱼茄汁煲

**[主料]** 鲜鱿鱼 2 只,大头菜、洋葱各 50 克。

**[配料]** 番茄 100 克,葱头 20 克,番茄汁 20 毫升,色拉油 30 毫升,精盐 3 克,姜丝 10 克,鸡汤 250 毫升。

**[制作方法]** 将鲜鲑鱼去头及内脏,除去紫膜洗净,横切成大块,加精盐腌渍片刻;大头菜切片,洋葱去衣切片,番茄切块。锅内放色拉油,用中火烧热,下葱头炒香,加入洋葱片炒透,下鲑鱼块炒匀,最后放入大头菜片、番茄块、番茄汁、鸡汤,煮至熟透,用精盐调味即成。食用时撒上姜丝拌匀。

**[特点]** 味道鲜浓,营养丰富。



## 南瓜炒虾米

**[主料]** 南瓜 100 克,虾米 10 克。

**[配料]** 精盐、白糖、水淀粉、料酒、鸡精、葱花、植物油各适量。

**[制作方法]** 将南瓜洗净,削皮、去瓜瓤后,切成厚片;虾米洗净,用温水泡发待用。炒锅放植物油烧至 6 成热,放入葱花炸出香味,再放入南瓜片、虾米煸炒 3 分钟,烹入料酒,加精盐、白糖、泡虾米的水、鸡精烧沸,用水淀粉勾芡即可。

**[特点]** 味道鲜美,口感润滑。



## 炒米粉

**[主料]** 米粉 70 克,虾米 10 克,南瓜、肉丝各 20 克。

**[配料]** 咖喱粉 3 克,白糖 5 克,酱油 5 毫升,花生油、香菜、胡椒粉、水各适量。

**[制作方法]** 米粉用热水浸泡至软后,沥干水。南瓜去皮和子,洗净,切成细丝备用。油锅烧热,下肉丝,炒熟后沥油。锅内留油烧热后,下咖喱粉炒香,再放入其他配料炒匀,随即





依次放入米粉、南瓜丝、虾米、肉丝,用小火拌炒均匀,至南瓜熟装盘。

[特点] 鲜嫩爽滑,咸味适中。



## 炒三丁

[主料] 上浆虾仁 30 克,熟鸡肉 15 克,熟火腿 10 克。

[配料] 葱白、葱段各 4 克,鸡汤 10 毫升,料酒 1 毫升,精盐 0.4 克,味精 0.2 克,水淀粉 2 克,熟猪油 100 毫升(实耗 10 毫升)。

[制作方法] 将熟鸡肉、火腿切成 1 厘米见方的丁。炒锅放猪油烧至 2 成热,下虾仁滑散至熟,放入漏勺沥油。原锅留油适量,下葱白炆锅,放入熟鸡丁、火腿丁,烹入料酒,加鸡汤、精盐、味精,放入虾仁翻炒,用水淀粉勾芡,淋入熟猪油,撒上葱段,翻炒数次,即可装盘。

[特点] 虾仁滑嫩,鸡丁鲜香,色艳味美。



## 冬笋虾卷

[主料] 熟冬笋肉 100 克,上浆虾仁 75 克,熟火腿末 10 克,鸡蛋清 1 只。

[配料] 葱末、淀粉各 5 克,味精、精盐各 2.5 克,料酒、熟猪油各 5 毫升。

[制作方法] 将上浆虾仁剁成泥,加入料酒、味精、熟猪油、鸡蛋清搅匀待用。冬笋批成厚 0.1 厘米、长 20 厘米、宽 5 厘米的卷片 4 片,每 2 片横搭成 1 张,每张撒上淀粉,放上一半量调制好的虾泥,用刀轻轻压平,左边放葱末,右边放火腿末,卷成细长条,两边向中间卷拢成如意筒状,卷口朝下放入盘内,上笼用中

火蒸熟，出笼冷却后切成 0.4 厘米厚的片 30 片，作盖面，余料切片垫底，左右两面各盖 6 片，中间整齐地盖上 18 片成桥拱形即成。

〔特点〕虾泥鲜嫩，冬笋松脆，清香浓郁。

## 芥蓝明虾

〔主料〕大虾 50 克，芥蓝菜 60 克。

〔配料〕姜汁 3 毫升，料酒 2 毫升，酱油 10 毫升，鸡汤 50 毫升，白糖 2 克，精盐 0.5 克，番茄酱 10 克，醋 0.5 毫升，蒜头 2 瓣。

〔制作方法〕将大虾去须，除沙肠后留壳，以姜汁、料酒、酱油拌匀腌渍 10 分钟。油锅烧热，下蒜头炒香，放入虾炒成红色，加入鸡汤、白糖、精盐，将汁炒干后，加番茄酱和醋。芥蓝菜洗净，切段，下开水锅稍煮，再放入热油锅，加入精盐、味精略炒，盛放在大虾上即可。

〔特点〕色香味美，营养丰富。

## 奶油瓜菇汤

〔主料〕鲜虾仁 20 克，冬瓜 60 克，凤尾菇 20 克，牛奶 30 毫升。

〔配料〕奶油 6 毫升，花生油 8 毫升，鸡汤 400 毫升，精盐、淀粉、花生油各适量。

〔制作方法〕将冬瓜去皮后洗净，切成薄片；凤尾菇洗净，撕碎；虾仁洗净，去黑线，加入淀粉和匀。炒锅置大火上，加花生油烧热，放入冬瓜稍过油后，下凤尾菇、牛奶、鸡汤、精盐烧开，再放入虾仁，加盖煮至熟透即成。

〔特点〕汤汁鲜醇，清香可口。



## 油焖大虾

[主料] 对虾 4 只。

[配料] 料酒、麻油各 10 毫升,白糖 10 克,味精 1 克,花生油 30 毫升,八角 1 克,葱段 30 克,姜片 20 克,精盐、鸡汤各适量。

[制作方法] 对虾冲洗后剪去虾须和脚,由头部虾枪处剪一小口,取出沙包,再将虾背剪开,抽出沙腺。炒锅上火,放入花生油烧热,放入八角、葱段、姜片煸炒,随即放入大虾煸炒出虾油,烹入料酒,加入精盐、白糖、鸡汤烧开,盖上盖,用小火焖烤透,再用中火收至汁浓时放入味精,淋入麻油即成。

[特点] 滋味清淡,鲜咸宜人。



## 海米冬瓜

[主料] 冬瓜 200 克,海米 15 克。

[配料] 料酒 3 毫升,葱末、姜末各 3 克,水淀粉、花生油、精盐、鸡精各适量。

[制作方法] 将冬瓜削去外皮,去瓤和子,洗净后切成片,用适量精盐腌渍 10 分钟左右,沥干水分待用;海米用温水泡软。炒锅置大火上,放花生油烧至 6 成热,放入冬瓜片,待冬瓜色翠绿时,捞出沥干油待用。炒锅留适量底油烧热,下葱末、姜末爆香,加入清水 125 毫升及鸡精、料酒、精盐、海米,烧开后放入冬瓜片,用大火烧开,转用小火焖烧至冬瓜熟透入味,下水淀粉勾芡,炒匀即可出锅。

[特点] 汁浓味鲜,瓜嫩爽滑。

## 蟹粉西兰花

〔主料〕大螃蟹 1 只,西兰花 200 克。

〔配料〕姜末 5 克,鸡精 1 克,水淀粉、精盐、料酒、白糖、胡椒粉、植物油各适量。

〔制作方法〕将螃蟹洗净,蒸熟,剔出蟹肉、蟹黄、蟹膏待用。将西兰花洗净,掰成小块,用开水烫煮后沥干。炒锅放植物油烧热,下西兰花块煸炒后盛出。锅内留底油烧热,放入剔出的蟹肉等略炒,烹入料酒,加入精盐、白糖、姜末、胡椒粉、鸡精和适量水,烧开后用水淀粉勾芡,翻拌均匀后倒在西兰花上即可。

〔特点〕味道鲜美,口感润滑。

## 冬瓜连锅汤

〔主料〕猪瘦肉 50 克,冬瓜 300 克。

〔配料〕生姜 4 克,花椒 1 克。

〔制作方法〕将猪瘦肉洗净,放冷水锅中,用旺火煮开后去浮沫,放入生姜、花椒,改用中火煮至肉皮可用筷子戳透时,捞出晾凉,切成 0.5 厘米厚薄片,注意使肥瘦肉相连。冬瓜去皮和瓤后,切成较厚的片,放入肉汤中煮开,再放入肉片,小火煮至冬瓜绵软时,连锅端上桌即可。食时随个人喜好,以红油、酱油加蒜泥,或豆瓣辣酱加小葱,或酱油加麻油、味精蘸食。

〔特点〕汤鲜味浓,吃法新颖。



## 韭菜肉片汤

〔主料〕韭菜 100 克,猪瘦肉 75 克,豆腐 1 块。

〔配料〕淀粉 5 克,精盐 2 克,味精 1 克,植物油 200 毫升(实耗 8 毫升)。

〔制作方法〕将猪瘦肉洗净,切成柳叶片,用淀粉拌匀,以温油滑散待用。韭菜择洗干净,切成 3 厘米长的段;豆腐切成长条片。将炒锅置大火上,加清水烧开,放入豆腐片、肉片,汤开后再放入韭菜段、精盐、味精,稍煮即成。

〔特点〕汤鲜味美,营养丰富。



## 韭黄带丝汤

〔主料〕猪肉 75 克,韭黄 100 克,海带 60 克。

〔配料〕精盐、酱油、醋、胡椒粉、淀粉、肉汤各适量。

〔制作方法〕将猪肉切丝,用精盐、淀粉拌匀腌渍。韭菜切段。海带切丝,用沸水焯片刻。将适量肉汤用大火烧沸,放入海带丝略煮,捞出放在汤盆内;将肉丝抖散入锅中余熟,放入韭黄段、胡椒粉、精盐、酱油、醋调好味,盛入汤盆即可。

〔特点〕汤味鲜美,营养丰富。



## 白煮肉

〔主料〕猪五花肉 250 克。

〔配料〕酱油、蒜泥、腌韭菜花、酱豆腐汁、辣椒油各适量。

〔制作方法〕将去骨的猪五花肉横切成宽约 12 厘米的条,再切

成 20 厘米长的块,肉皮朝上放入锅内,放入清水,以淹没肉并高出 2 厘米为度,盖上锅盖,用大火烧开,再改小火煮,要保持微沸状态,中途不得添水,煮至肉熟烂。蘸食用配料调成的汁即可。

[特点] 汁浓味厚,入口滚烫。



## 豉椒蒸腊肉

[主料] 腊肉 50 克。

[配料] 豆豉 2 克,红辣椒 1 只,植物油 5 毫升,香菜适量。

[制作方法] 将腊肉用热水洗净,隔水蒸约 1 小时,取出切厚片,排入扣碗内。豆豉捣烂,红辣椒去子后切碎。锅内放植物油烧热,放入豆豉、红辣椒煸炒,盛在腊肉上,隔水蒸 10 分钟,取出装盘,上放香菜即可。

[特点] 微辣鲜美。



## 番茄腰柳

[主料] 猪里脊肉 100 克,鸡蛋 1 只,黄瓜、水发玉兰片、熟火腿各适量。

[配料] 番茄酱 50 克,花生油 250 毫升,熟猪油、白糖、料酒、醋、精盐、味精、水淀粉各适量。

[制作方法] 将猪里脊肉横切成 2 段,每段正面切成斜刀,刀口与肉纹呈 45°角,刀口间距 0.5 厘米,深度为肉厚度的 1/2;背面则切直刀,刀口与肉纹呈直角,距离及深度与正面相同,切完后粘上面粉。水发玉兰片、黄瓜、熟火腿均切成 0.4 厘米见方的小丁;番茄酱放入碗内,加入白糖、料酒、醋、精盐、味精、水淀粉和清水调成芡汁。鸡蛋磕入碗内搅匀,放入里脊肉。炒锅放入花



生油，置火上烧至即将冒烟时，将挂匀蛋液的里脊肉放入油中炸约3分钟，捞出沥油，然后切成厚0.4厘米的片，顺序摆入盘内。炒锅加熟猪油置大火上烧热，放入黄瓜丁、玉兰片丁、火腿丁翻炒数次，用水淀粉勾芡后，倒在里脊片上即成。

〔特点〕味甜鲜带酸，腰柳细嫩滑润。



## 鲜蘑炒肉片

〔主料〕鲜蘑菇100克，猪里脊肉150克。

〔配料〕白糖10克，酱油10毫升，葱丝、精盐、味精、淀粉、植物油各适量。

〔制作方法〕鲜蘑菇洗净，切片。猪里脊肉洗净后切片，用酱油、葱丝、淀粉拌匀腌渍待用。炒锅放植物油烧热，下鲜蘑片略炒后盛出；锅中余油下肉片炒散，再放入鲜蘑片同炒，用精盐、白糖、味精调味后，即可出锅。

〔特点〕味道香美，营养丰富。



## 蝴蝶瓜

〔主料〕冬瓜、火腿各100克。

〔配料〕花生油、淀粉、麻油、胡椒粉、白糖、精盐、鸡精各适量。

〔制作方法〕火腿切成长方形薄片；冬瓜先切成1厘米大厚片，再从中间片开，但不要切断，形成可以夹火腿的长方形双飞片，再将冬瓜用水焯片刻，捞出过凉水。将火腿片夹入冬瓜片中间，整齐摆放碟中，撒上鸡精，用大火蒸40分钟，至冬瓜软熟。炒锅放少量花生油，将蒸冬瓜的汤加入淀粉、麻油、胡椒粉、白糖、精盐兑成芡汁，浇在冬瓜上即可。

〔特点〕香脆可口，瓜嫩爽滑。



## 芹菜肉丝炒苦瓜

〔主料〕苦瓜 100 克，芹菜 30 克，肉丝 60 克。

〔配料〕花生油、酱油、葱末、姜末、精盐、鸡精、淀粉各适量。

〔制作方法〕将苦瓜去瓜蒂，平剖成两瓣，去瓤后切成丝；芹菜洗净，切成段。炒锅加花生油烧至 5 成热，投入葱、姜末炒出香味，放入肉丝煸炒至变色，盛出待用。炒锅再加花生油烧热，下芹菜段、苦瓜丝煸炒至熟，加酱油、肉丝炒匀，用淀粉、鸡精加水兑成的汁勾芡即可。

〔特点〕鲜咸适口，味道独特。



## 酱瓜炒肉丝

〔主料〕猪肉 60 克，酱瓜适量。

〔配料〕植物油 15 毫升，葱花 6 克，酱油 3 毫升。

〔制作方法〕将猪肉洗净，切成丝；酱瓜切成小丁或薄片。炒锅加入植物油，置火上烧热，下肉丝爆香，依次放入酱瓜片、酱油、适量清水和葱花，翻炒均匀即可出锅。

〔特点〕香脆可口，鲜咸适宜。



## 茭白烧腊肉

〔主料〕嫩茭白 100 克，腊肉 250 克。

〔配料〕白糖、酱油、香菇、精盐、葱花、鸡精、植物油各适量。

〔制作方法〕将茭白削去外皮，切去老根，洗净后纵切成两半，





用刀背稍拍,切条待用;腊肉洗净,切成条待用;香菇泡发后去蒂待用。炒锅放植物油烧至6成热,下茭白条炸至5成熟捞出;锅中留油,趁热放入腊肉条,炒出香味时加入茭白条、香菇、白糖、酱油,焖烧片刻,再加入适量清水、鸡精,烧熟后撒入葱花即可。

〔特点〕鲜咸适宜,清淡爽口。



## 鲜杞炒里脊片

〔主料〕猪里脊肉40克,嫩枸杞叶20克,鸡蛋清1只。

〔配料〕味精1克,料酒4毫升,鸡汤20毫升,水淀粉2克,熟猪油150毫升(实耗16毫升),精盐1克。

〔制作方法〕将猪里脊肉切片,用精盐、水淀粉、料酒搅拌均匀,再加鸡蛋清搅匀上浆。枸杞叶洗净后,下沸水锅中焯水,凉后待用。炒锅放熟猪油烧至4成热,下肉片划散至断生,捞出沥油;锅内留底油,放入枸杞叶稍煸,加鸡汤、精盐、味精,用水淀粉勾薄芡,放入里脊片,略炒后出锅装盘。

〔特点〕枸杞碧绿清香,里脊洁白滑嫩,清新味美。



## 鸡汁燕窝

〔主料〕燕窝5克,熟火腿丝3克,绿叶菜10克。

〔配料〕精盐0.4克,味精1克,鸡汤100毫升,熟鸡油1毫升。

〔制作方法〕将燕窝用温水浸涨后,拣去燕毛杂质,用温水漂洗干净,放入锅内,加沸水焖5分钟,捞出沥水,如此连续3~4次,使燕窝浸涨至绵糯,放入容器,放上熟火腿丝和焯熟的绿叶菜。将炒锅置火上,放入鸡汤,加精盐、味精调味,倒入装燕窝的容器内,淋上熟

鸡油即成。

[特点] 燕窝洁白,汤清菜绿,鲜嫩可口。



## 南瓜蒸肉

[主料] 南瓜 1 个,猪五花肉 400 克。

[配料] 料酒 5 毫升,酱油 10 毫升,甜面酱 10 克,炒米粉 70 克,鸡精、白糖、葱花、姜末各适量。

[制作方法] 将南瓜洗净,去皮,用小刀在瓜蒂处开个小盖子,挖出瓜瓤。五花肉洗净,切成大厚片,放在碗内,加入料酒、酱油、甜面酱、白糖、鸡精、葱花、姜末拌匀,再放入炒米粉拌匀,装入南瓜腹中,盖上盖子,用旺火蒸熟即可。

[特点] 味道鲜美,口感润滑。



## 藕片汤

[主料] 嫩藕 100 克,猪肉 30 克,水发冬菇适量。

[配料] 白糖 5 克,料酒、醋、精盐、味精、葱末、姜丝、植物油各适量。

[制作方法] 将嫩藕去节后削去皮,洗净,切成菱形片。猪肉洗净,切成薄片,用精盐、料酒、葱末、姜丝略腌渍待用。炒锅置大火上,放植物油烧热,先下肉片煸炒,再放入藕片同炒,加入适量清水、冬菇及醋、白糖,烧开后加入精盐、味精调味,出锅即可。

[特点] 味道鲜美,酸甜适口。



## 薄棒肉卷

[主料] 里脊肉 100 克,番茄 50 克,鸡蛋 1 只,面包屑 30 克。



〔配料〕植物油 150 毫升,精盐、料酒、水淀粉、葱花、姜末、胡椒粉各适量。

〔制作方法〕将里脊肉横切成片。鸡蛋磕入碗内,加精盐、料酒、水淀粉、葱花、姜末调拌成蛋糊。番茄洗净,切成围边用的花片。将里脊肉片挂上蛋糊,取 1 片缠绕到筷子上,如肉片较小可用 2 片,滚上面包屑后取下筷子,这样逐一将肉片卷成肉卷。炒锅置火上,待锅中水汽充分烧干后,放入植物油,烧至 6 成热时,放入肉卷煎炸,视肉卷里外熟透、色呈金黄即可捞出,整齐地摆入盘中,撒上胡椒粉,盘边围上番茄片即成。

〔特点〕外香里脆,鲜嫩爽口。



## 酥炸茄盒

〔主料〕茄子 50 克,猪肉末 20 克,鸡蛋 1 只。

〔配料〕植物油 20 毫升,酱油 2 毫升,淀粉 15 克,面粉 10 克,精盐、味精、葱花、姜末各适量。

〔制作方法〕将茄子削皮、去蒂,切成 0.6 厘米厚的片。猪肉末加酱油、精盐、葱花、姜末、味精拌成馅。将茄片平摊在案板上,抹一层淀粉,再抹一层肉馅,另取拌有淀粉的茄片盖在馅上即成茄盒;每只茄盒再切成菱形块,逐块裹上用鸡蛋、淀粉、面粉调成的糊,放入 6 成热油锅中,炸至金黄色即成。可蘸椒盐食用。

〔特点〕外酥里嫩。



## 炒肉末

〔主料〕猪瘦肉末 100 克。

〔配料〕植物油 15 毫升,酱油 10 毫升,味精、葱花、姜末各适量。

〔制作方法〕炒锅放植物油烧热,放入肉末煸炒,炒至8成熟时,放入葱花、姜末、酱油,炒至全熟时,加入味精炒匀即成。

〔特点〕味道咸香,营养丰富。



## 香肠烧花菜

〔主料〕新鲜花菜100克,熟香肠(切片)1根。

〔配料〕葱花、姜末、水淀粉、料酒、精盐、鸡精、植物油各适量。

〔制作方法〕将花菜洗净,掰成小块。炒锅放植物油烧热,放入葱花、姜末爆香,烹入料酒,加香肠片、花菜块及水250毫升、鸡精、精盐烧至入味,用水淀粉勾芡,出锅即成。

〔特点〕味道鲜美,口感润滑。



## 辣味肉皮冻

〔主料〕肉皮冻100克。

〔配料〕葱丝2克,辣椒油、酱油各4毫升,麻油1毫升,白糖、花椒粉各1.5克。

〔制作方法〕肉皮冻去包装后切片,放入盘中备用。将辣椒油、酱油、麻油、白糖、花椒粉放入碗中调拌均匀,淋在肉皮冻上,再撒上葱丝即可。

〔特点〕口感滑润,肥而不腻。



## 归参山药腰片

〔主料〕当归、党参各5克,山药25克,猪腰子100克。

〔配料〕酱油10毫升,醋2毫升,姜丝、蒜末各2.5克,麻油1毫升。



**〔制作方法〕**将猪腰子切开，剔去筋膜，洗净，放入锅内，加水适量；将当归、党参、山药装入纱布袋内，扎紧口也放入锅内。将锅置大火上，烧开后改用小火炖至猪腰熟透捞出，冷却后切成片，放入盘内，再加入酱油、醋、姜丝、蒜末、麻油，拌匀即成。

**〔特点〕**营养丰富。



## 黑豆焖猪蹄

**〔主料〕**黑豆 80 克，猪蹄 150 克，猪耳、猪尾各 25 克，猪皮 15 克，猪肥膘 20 克。

**〔配料〕**番茄 25 克，葱头 15 克，梗米 10 克，植物油 15 毫升，蒜油 20 毫升，精盐、胡椒粉各适量。

**〔制作方法〕**将黑豆洗净，用水浸泡 3 小时左右。猪蹄洗净，竖直劈开。猪耳、猪尾、猪皮、猪肥膘分别洗净，切成小块。番茄洗净，切块。葱头洗净，切末。梗米洗净，沥水备用。将加工好的黑豆、猪蹄、猪耳、猪尾、猪皮、猪肥膘加精盐拌匀，放入锅内，用大火煮沸，随后改用小火焖至熟透，加入适量精盐调好口味备用。锅烧热，放入蒜油，待油温烧至 6 成热时，放入葱头末炒至色黄，投入番茄块炒透，放入另一锅内加清水煮沸。将炒锅再烧热，放入植物油，烧至 5 成热时，下梗米炒黄，放入盛有番茄的锅内，加精盐，用大火煮沸后改用小火焖熟。食用时，盛上黑豆焖猪蹄，配上番茄米饭即可。

**〔特点〕**营养丰富，味道香醇。



## 茶香牛肉

**〔主料〕**牛肉 100 克。

【配料】酱油 15 克,料酒 10 毫升,白糖、红枣各 5 克,绿茶 1 克,葱段、姜片、植物油适量。

【制作方法】将牛肉切小块,下冷水锅,煮至将沸时去浮沫,改用小火煮 30 分钟,倒出洗净。炒锅放少量植物油,下葱段、姜片、牛肉块略煸炒,加入料酒、酱油、白糖、绿茶、红枣及清水适量,用大火烧开后改小火焖烧至牛肉熟烂、茶香扑鼻时,用大火收浓卤汁即可。

【特点】茶香肉酥,冷餐热吃皆宜。



## 番茄牛肉汤

【主料】番茄块 40 克,熟牛肉、土豆各 50 克,洋葱、胡萝卜各 30 克。

【配料】番茄酱 10 克,香叶 1 片,植物油 150 毫升,精盐、胡椒粉各适量。

【制作方法】将熟牛肉、洋葱、胡萝卜、土豆切成丁,分别放置;炒锅烧热,加植物油烧至 5 成热,下洋葱丁、胡萝卜丁先炒至呈黄色时,加入番茄酱、香叶略炒片刻,放入番茄块及适量水,烧沸后加入土豆丁、熟牛肉丁约煮 30 分钟,加精盐、胡椒粉调味即成。

【特点】味香色红,营养丰富。



## 孜然羊肉

【主料】羊肉 60 克,孜然 3 克。

【配料】笋片 10 克,植物油 300 毫升(耗 15 毫升),料酒 4 毫升,精盐 0.5 克,白糖 3 克,鸡蛋 1 只,味精 1.5 克,辣椒酱 5 克,淀



粉 10 克,麻油 2 毫升,鸡汤适量。

**[制作方法]** 将羊肉切片后放碗里,加鸡蛋、淀粉混合和匀成糊状。炒锅放入植物油,烧至 5 成热,下肉片划散,放入笋片煸炒后盛出。原锅留油,加辣椒酱、精盐、白糖、味精、料酒、孜然、鸡汤,放入羊肉片、笋片,颠翻数次,淋上麻油,出锅即成。

**[特点]** 质地软嫩,鲜辣咸香,孜然味浓。



## 红烧狗肉

**[主料]** 鲜狗肉 100 克。

**[配料]** 干红辣椒 1.5 克,大蒜瓣、青蒜各 2.5 克,生姜 1 克,植物油 10 毫升,料酒、酱油各 5 毫升,熟芝麻面 1.5 克,味精 0.5 克,精盐 2 克。

**[制作方法]** 将狗肉放入清水中浸泡 1 天。青蒜去皮,洗净切段;大蒜瓣去皮,拍成碎末;生姜去皮,洗净切薄片;干红辣椒洗净,去蒂,切段待用。将狗肉从水中取出,洗净后控干水,剁成 3 厘米见方的块,放入锅里,加清水以淹过肉块为好,烧沸后捞出,再用清水冲洗 3 次后沥水。油锅烧热,放入狗肉,用大火煸炒 4 分钟,烹入料酒、酱油,炒至水干后,放入青蒜段、辣椒段和适量清水,用小火煨煮至肉熟烂时,再放入精盐、大蒜末、味精,烧开后盛入碗内,撒上熟芝麻面,趁热食用即可。

**[特点]** 汤汁浓郁,味道香辣,狗肉细嫩。



## 洋葱炒蛋

**[主料]** 鸡蛋 2 只,洋葱 75 克,火腿 40 克。

〔配料〕精盐 1 克,植物油、酱油、麻油、胡椒粉各适量。

〔制作方法〕将鸡蛋磕入碗内,加入精盐和适量胡椒粉搅打均匀。将洋葱去皮,洗净,切成粒。将火腿洗净,切成细丝或末待用。炒锅放植物油烧热,下洋葱粒炒片刻盛出,晾凉后与火腿末同放入鸡蛋液中,搅拌均匀,下热油锅炒熟上盘,淋入适量酱油、麻油即可。

〔特点〕香味扑鼻,口感好。



## 香葱烘蛋

〔主料〕鲜蛋 1 只,乳脂 125 毫升。

〔配料〕香葱 5 克,精盐、胡椒粉各适量。

〔制作方法〕将香葱切成长段。将鲜蛋磕入烤盆内,放入乳脂,放上葱段,加上适量的精盐、胡椒粉,然后放进烤箱内烘烤 7 分钟取出,趁热食用。

〔特点〕香味浓郁,蛋质酥嫩,鲜咸浓醇。



## 芹菜肉松

〔主料〕芹菜 100 克,猪肉松 15 克。

〔配料〕熟猪油 15 毫升,精盐 1 克,味精 0.5 克,麻油 2 毫升。

〔制作方法〕将芹菜去根、叶,洗净,用刀拍松,切成 6 厘米长的段。炒锅烧热,加少量猪油,下肉松煸炒片刻盛起。炒锅加入余下的猪油烧热,放入芹菜段煸炒至将熟时,放入肉松、精盐、味精,淋入麻油即可。

〔特点〕味美鲜嫩,口感适宜。





## 虾仁拱蛋

〔主料〕鸡蛋2只,鲜虾仁40克,青豆仁10克。

〔配料〕植物油20毫升,香菜2.5克,精盐、胡椒粉各1.5克,淀粉1克,鸡蛋清、色拉油各5毫升,料酒10毫升。

〔制作方法〕虾去壳,除肠,洗净,放入精盐、胡椒粉拌匀,再加淀粉、鸡蛋清拌匀,再拌入料酒、色拉油。锅内放植物油烧热至微沸,下虾仁炸透,取出沥油。青豆仁下开水锅焯水后沥干。鸡蛋加精盐适量,打匀,炒锅放油烧热,倒入蛋液,炒至半凝固状态时,放入虾仁、青豆仁,炒至刚熟盛入盘内,用香菜装饰。食用时可用刀划成长方块。

〔特点〕鲜美可口。

## 醋熘藕片

〔主料〕嫩藕100克。

〔配料〕酱油5毫升,醋10毫升,水淀粉10克,花椒油1毫升,精盐、白糖、味精、葱末、姜末、植物油各适量。

〔制作方法〕将藕去节后刨去皮,洗净,顺长剖开,再切成薄片,放入开水中略烫,捞出沥水待用。炒锅放入植物油,用大火烧至温热,放入葱末、姜末,烹入醋,加入酱油、精盐、白糖及藕片略炒,用水淀粉勾芡,淋入花椒油,翻炒均匀即可出锅。

〔特点〕味道鲜美,酸甜适口。

## 炸馄饨

〔主料〕馄饨20只。

**〔配料〕** 酱油、辣油、麻油各 5 毫升,糖 5 克,葱末 1.5 克,蒜末 3 克,香菜末 2.5 克,花椒粉 1 克。

**〔制作方法〕** 将配料混合均匀,放入锅内煮开备用。馄饨从包装中取出,下 8 成热油锅炸 6~8 分钟至金黄色,捞起沥油,装入盘中,淋上混合调味料即可。油炸馄饨有酥脆感,调味料可在食用前淋上,或放小盘中,食用时蘸取。

**〔特点〕** 外焦里嫩,风味独特,鲜咸适宜。



## 炸藕盒

**〔主料〕** 鲜藕 100 克,肉馅 75 克。

**〔配料〕** 淀粉 20 克,面粉 15 克,五香粉、苏打粉各 1 克,酱油 10 毫升,精盐 2 克,植物油 250 毫升(实耗 40 毫升),葱末、姜末各适量。

**〔制作方法〕** 将藕洗净,去皮后烫片刻,切成 0.2 厘米厚的片,每 2 片相连成合页状。将肉馅放入碗内,加入葱末、姜末、酱油、精盐、面粉搅匀成馅;再把淀粉、苏打粉、五香粉调成糊。在藕夹内放入肉馅,蘸糊后下油锅,炸熟即可。

**〔特点〕** 外脆里鲜,味美可口。



## 馄饨香蕉卷

**〔主料〕** 馄饨皮 12 张,香蕉 1 根。

**〔配料〕** 面粉 25 克,沙拉酱 20 克,番茄酱 10 克。

**〔制作方法〕** 将香蕉去皮,横切成 12 条;面粉加水调成面糊。取馄饨皮铺平,将香蕉段放在对角线上,卷起后,再涂面糊固定封口,两边涂上适量面糊,将开口处压紧备用。将烤箱预热至 180℃,将馄饨香蕉卷放入烤 15 分钟,取出即可装盘,蘸沙拉



酱、番茄酱食用。

[特点] 外脆里嫩,鲜咸味甜。



## 梅子肉

[主料] 猪瘦肉 300 克,荸荠 25 克,肥膘肉 50 克,鸡蛋清 20 毫升。

[配料] 猪网油 50 克,酱油、料酒、醋 25 各毫升,精盐 3 克,姜汁水 5 毫升,葱 30 克,白糖、淀粉各 15 克,麻油 10 毫升,水淀粉 25 克,熟猪油 750 毫升,胡椒粉 1 克,葱花适量。

[制作方法] 将猪瘦肉、肥膘肉剁成末,放入碗中,加料酒 10 毫升、精盐、鸡蛋清、姜汁水、胡椒粉搅拌均匀。将荸荠下开水锅焯水,取出拍碎、剁细,放入肉馅中,加水淀粉 10 克搅匀。将网油摊平,切成宽 8 厘米的长条 2 条,撒上淀粉,将肉馅放在网油一侧,卷成直径 2 厘米粗的筒形,用刀切成 2 厘米长的段,放入撒有淀粉的盘中,拌成肉丸。将白糖、醋、酱油、料酒、水淀粉 15 克放入碗内,加清水调成芡汁待用。锅置中火上,放熟猪油烧至 6 成熟,将肉丸下锅炸 1 分钟捞出,待油温升高时再入锅复炸 1 次,取出沥油。原锅留油适量,下葱花炆锅,冲入配好的芡汁,随即将肉丸子下锅搅拌均匀,淋入麻油起锅即成。

[特点] 外脆里嫩,酸甜适口。



## 炸熘黄鱼

[主料] 黄鱼 1 条。

[配料] 青豆、荸荠各 15 克,酱油 60 毫升,醋 30 毫升,白糖、淀

粉各 75 克,料酒 50 毫升,葱白 10 克,姜末、精盐、蒜末各 5 克,水淀粉 30 克,鸡蛋黄 2 只,植物油适量。

**[制作方法]** 将黄鱼宰杀,去鳞和鳃,洗净,在鱼身两面剞上花刀,用精盐、料酒腌渍后,抹上鸡蛋黄液,拍上淀粉。荸荠切成指甲片。炒锅放入植物油,大火烧至 7 成热,下黄鱼炸至结壳捞出。原锅留底油,放入葱白、姜末、蒜末、青豆、荸荠片煸炒片刻,加入料酒、酱油、白糖及沸水 200 毫升,然后用醋调水淀粉勾芡,并加入沸油推拌均匀,烧至将沸时迅速浇在黄鱼上即成。

**[特点]** 外脆里嫩,酸甜适宜。

## 薯条手卷

**[主料]** 薯条 100 克。

**[配料]** 生菜 15 克,海苔片 10 克,熟芦笋 30 克,沙拉酱 20 克,白芝麻 5 克。

**[制作方法]** 将生菜洗净,沥干。薯条入烤箱烤 12~15 分钟,至外表略呈金黄色即可,待凉备用。海苔片对角剪开成三角形,铺平,将生菜叶平铺于中间,再依序放入薯条、芦笋、沙拉酱、白芝麻,从左边卷至右边,要注意必须将中间材料卷紧,海苔边塞入尾端后,再将另片海苔从右卷至左,然后放入盘中,全部做好即可食用。手卷内材料及分量可自行调整。

**[特点]** 外脆里嫩,营养丰富。

## 香菇西兰花

**[主料]** 嫩西兰花 100 克,香菇 20 克。



**〔配料〕** 精盐、味精、胡椒粉、植物油各适量。

**〔制作方法〕** 将西兰花洗净，切块。香菇用热水泡软，洗净挤干。将西兰花、香菇放入开水锅中烫片刻，捞出待用。锅中放植物油烧热，依次放入香菇、西兰花、精盐、味精、胡椒粉炒匀，出锅即成。

**〔特点〕** 味道香美，营养丰富。



## 鸡腿菇炖豆腐

**〔主料〕** 鲜鸡腿菇 50 克，豆腐 100 克。

**〔配料〕** 鸡精、精盐、葱花、植物油各适量。

**〔制作方法〕** 将鸡腿菇洗净，撕成条状。豆腐切大块，下开水锅焯水后，捞出切小块。炒锅放植物油烧热，下葱花爆香，加入鸡腿菇略炒，放入豆腐，并加适量水烧沸，加鸡精、精盐调味，再改用小火炖至鸡腿菇入味即可。

**〔特点〕** 味道香美，营养丰富。



## 粟米花菜汤

**〔主料〕** 鲜花菜 100 克，罐头玉米粒 25 克。

**〔配料〕** 水淀粉、精盐、鸡精、植物油、麻油各适量。

**〔制作方法〕** 将花菜洗净，掰成小朵，放入开水锅中烫熟，捞出用凉水冲凉，沥水待用。炒锅放入植物油，烧至 6 成热，下花菜煸炒，再放入精盐、玉米粒、鸡精及适量水，烧开后用水淀粉勾芡，淋上麻油，出锅即成。

**〔特点〕** 味道鲜美，口感润滑。

## 青椒炒南瓜

[主料] 南瓜 100 克,甜椒 20 克。

[配料] 精盐、植物油各适量。

[制作方法] 将南瓜洗净,削皮、去瓜瓤,切成粗丝。甜椒洗净,去蒂和子,切成粗丝。将南瓜用少量精盐腌渍 2 分钟,用水漂洗片刻,捞出沥水。炒锅放入植物油烧至 7 成热,下甜椒丝、精盐略煸炒,再放入南瓜丝煸炒至断生,即可起锅。

[特点] 味道鲜美,口感润滑。

## 甜椒南瓜汤

[主料] 南瓜 100 克,甜椒 20 克。

[配料] 精盐、植物油各适量。

[制作方法] 将南瓜洗净,削皮,去除瓜瓤,切成粗丝。甜椒洗净,去蒂和子,切成粗丝。将南瓜用少量精盐腌渍 2 分钟,用水漂洗片刻,捞出沥水待用。炒锅洗净,放入植物油烧至 7 成热,下甜椒丝、精盐煸炒,放入南瓜丝再炒数次,加入适量清水,烧至南瓜熟,去浮沫即可食用。

[特点] 味道鲜美,口感润滑。

## 素脆鳝

[主料] 水发香菇 50 克,白糖 20 克,淀粉 12 克。

[配料] 植物油 100 毫升(实耗 15 毫升),嫩姜 3 克,胡椒粉 0.5 克,麻油 1 毫升,米醋 1.2 毫升,酱油适量。



**[制作方法]** 将水发香菇去梗,洗净,控净水后沿边缘剪成鲮鱼样长条。嫩姜削去皮,切成棉纱线粗的丝,加米醋、白糖浸泡。炒锅置大火上,放入植物油烧至5成热时,把香菇条放淀粉里裹上粉,抖去粉粒后下油锅煎炸,不断翻动,炸1分钟左右至硬脆时倒出沥油。锅里放浸香菇的水、酱油、白糖炒至稠黏,将炸脆的香菇条回锅翻炒拌匀,撒上胡椒粉,淋入麻油装盘,再在香菇条上撒上糖醋浸姜丝即可。

**[特点]** 形似脆鳝,酥松脆香。

## 莲蓬豆腐

**[主料]** 嫩豆腐 100 克。

**[配料]** 鸡茸 20 克,花菜 50 克,豌豆 10 克,青菜叶 50 克,蛋清 1 只,淀粉 2 克,精盐、味精各 1 克,料酒 2 毫升,鸡汤 50 毫升,熟鸡油 3 毫升,冻猪油、熟猪油各 5 毫升。

**[制作方法]** 将青菜叶切丝,拌入精盐,用纱布包拢放入干净的盆内,挤出菜汁,取用 5 毫升。豆腐捣成细泥,放入碗内,加菜汁拌匀待用。鸡茸用料酒、精盐、味精搅拌均匀,加蛋清继续搅匀,放入豆腐、淀粉,再加熟猪油搅匀。取直径 8 厘米碟子 1 只和小酒盅 2 只,抹上冻猪油,把豆腐茸分装入碟、盅内(盅内装 1/2 即可),各用豌豆 7 粒嵌在豆腐上作莲子状,上笼用中火蒸约 5 分钟,蒸时笼盖略开,出笼取出即成。花菜下开水锅氽 2 分钟,捞出沥干水,放在汤碗里。锅中另放鸡汤、精盐,烧沸后加入味精,倒在装有花菜的碗内,放入莲蓬豆腐,淋上熟鸡油即成。

**[特点]** 形如莲蓬,豆腐鲜嫩,花菜清香,汤汁鲜浓,味形俱佳。

## 干炸黄雀

〔主料〕豆腐皮2张。

〔配料〕熟笋20克,水发香菇12克,香干8克,面粉24克,姜丝1克,精盐2克,花椒盐1.5克,味精0.6克,酵母粉0.5克,甜面酱10克,熟菜油250毫升(约耗15毫升)。

〔制作方法〕将豆腐皮润湿去边筋,切成宽5厘米的长条,分成4份。面粉加水120毫升,加精盐搅拌成面糊,再加入酵母粉拌匀。将熟笋、水发香菇、香干均切成细丝,加花椒盐、姜丝、味精拌匀,各分成4份,分别放在切好的豆腐皮上,逐只包成直径2厘米的腐皮卷,香菇、笋丝等可稍外露,卷口处用面粉糊粘住。将炒锅置大火上烧热,放菜油烧至5成热时,将包成的腐皮卷,用筷子夹在3/5处,使两端翘起折成“V”字形,两头蘸上面糊,逐只放入锅内炸至面糊结壳成雀形时,再放松筷子,用漏勺捞出,逐一炸完(炸时油温要始终保持在5成热左右),捞出锅内碎末;待油温升至6成热时,将腐皮卷全部放入炸至呈金黄色,捞出装盘即可。食用时用花椒盐或甜面酱蘸食。

〔特点〕形如黄雀,外脆里软,香松可口。

## 糖醋小萝卜

〔主料〕小红萝卜100克,

〔配料〕精盐2克,白糖6克,醋4毫升,麻油、味精各适量。

〔制作方法〕将小红萝卜须根和顶尖切除,洗净沥水待用。用刀将萝卜拍碎、切块,放在盘内,加精盐腌渍20分钟,将渗出水沥干,放入白糖、醋、麻油、味精,拌匀即可。





[特点] 味道酸甜,脆嫩可口。



## 酸辣萝卜丝

[主料] 白萝卜 80 克。

[配料] 酱油 2 毫升,醋 4 毫升,白糖 3 克,姜、香菜各 1 克,青蒜、麻油、辣椒油、精盐各适量。

[制作方法] 将萝卜洗净,去皮,切成丝,加精盐拌匀,腌渍 5 分钟左右,挤干水待用。青蒜切丝;姜去皮,洗净,切细丝;香菜切短节。将萝卜丝、姜丝、青蒜丝、香菜拌匀,加入酱油、醋、白糖、辣椒油、麻油拌匀即可。

[特点] 酸辣爽口,营养丰富。



## 炒萝卜

[主料] 白萝卜 100 克。

[配料] 酱油、鸡精、精盐、淀粉、葱花、姜末、蒜末、植物油各适量。

[制作方法] 将白萝卜洗净,去皮,切块或切丝均可。将酱油、鸡精、精盐、淀粉及适量水拌匀成调味汁待用。炒锅放植物油,大火烧热,下萝卜块煸炒至 8 成熟时盛出待用。锅中再放油烧热,下葱花、姜末、蒜末爆香,倒入调味汁、萝卜块拌炒熟即可。

[特点] 味鲜清口,营养丰富。



## 炒山药泥

[主料] 山药 100 克。

〔配料〕金糕 10 克,花生油 12 毫升,白糖 20 克。

〔制作方法〕将山药洗刷干净,放在笼屉内,用大火蒸 20 分钟,取出晾凉后去外皮,用刀压碾成细泥。金糕切成菱形小片。炒锅置大火上,放入花生油、山药泥,加白糖炒透后装盘,码上金糕片即成。

〔特点〕香鲜脆嫩。



## 香菇烧菜心

〔主料〕水发香菇 4 只,白菜心 150 克。

〔配料〕葱段、姜末、精盐、味精、白糖、料酒、水淀粉各适量,花生油 250 毫升(实耗 20 毫升)。

〔制作方法〕将香菇洗净,白菜心切成长 8 厘米、宽 5 厘米的条。花生油入锅烧至 5 成热,将菜心分数次过油,稍炸后捞出摆在盘内。锅内放入花生油 25 毫升,下葱段、姜末稍炸后放入料酒、清水、精盐、味精、白糖、香菇、白菜条,用小火煨烤至汤浓菜入味时,用水淀粉勾芡即成。

〔特点〕香味扑鼻,鲜香可口。



## 三鲜蘑菇

〔主料〕牛肝菌 4 只,土豆 2 只,薄鹅肝 4 片。

〔配料〕橄榄油、柠檬汁、酱油、胡椒粉各适量。

〔制作方法〕将土豆放入加柠檬汁、少量面粉及精盐的水中煮熟,冷却后取出土豆。将牛肝菌削齐,洗净,切片。薄鹅肝切碎块。将土豆置于盘子中央,周围用牛肝菌摆成扇形,再撒上鹅肝碎块。用橄榄油将柠檬汁、酱油调匀后浇入盘中,撒上胡椒粉即



可食用。

[特点] 香味浓郁,风味独特。

## 熠土豆丝

[主料] 土豆 100 克。

[配料] 葱 4 克,红辣椒 0.5 个,醋 4 毫升,白糖 2 克,花生油、料酒、味精、精盐、酱油、胡椒粉各适量。

[制作方法] 将土豆、葱、红辣椒切丝备用。锅内放花生油烧热,放入葱丝、红辣椒丝,爆香后放入土豆丝,随即依次放入料酒、味精、精盐、酱油、醋、胡椒粉、白糖,翻炒均匀即可。

[特点] 咸酸可口,佐餐佳肴。

## 冰镇芦笋汁

[主料] 芦笋 100 克,熟土豆 10 克。

[配料] 鲜奶油 10 毫升,鸡汤、精盐、胡椒粉各适量。

[制作方法] 将熟土豆搅压成泥;芦笋洗净,留下少量茎作装饰用。将芦笋放入鸡汤内煮 5 分钟,拌入土豆泥,倒入漏勺过滤后放盘中,浇入鲜奶油,加入精盐、胡椒粉拌匀,放入冰箱,食用时取出。

[特点] 鲜香爽口,风味独特。

## 樱桃糖酒汁

[主料] 樱桃 100 克。

[配料] 白糖 40 克,清水 100 毫升,红葡萄酒 45 毫升。

〔制作方法〕将樱桃洗净，去梗、去核待用。取烧锅加水、加糖，烧至糖液呈半透明时，放入红葡萄酒继续烧3分钟，使液汁稍变稠，随即放入樱桃烧开，停火冷却后置冰箱，食用时取出。

〔特点〕鲜香爽口，风味独特。



## 香菇炒青菜

〔主料〕青菜100克，香菇10个。

〔配料〕精盐、味精、料酒、麻油、花生油各适量。

〔制作方法〕锅内放入花生油烧热，放入青菜煸炒，再放入香菇同炒，加料酒、精盐、味精、麻油，大火急炒至青菜熟，加少量水略翻炒即成。

〔特点〕咸香利口，香菇味浓。



## 炒茄丝

〔主料〕茄子100克，番茄50克。

〔配料〕葱5克，蒜4克，精盐、味精、花生油、料酒各适量。

〔制作方法〕将茄子、番茄切成粗丝，葱切丝，蒜用刀拍扁后切片。锅内放花生油烧热，下葱丝、蒜片爆香，放入茄丝，然后依次放入料酒、精盐、味精、番茄丝，翻炒至熟即成。

〔特点〕咸香略酸，清爽利口。



## 海米烧萝卜

〔主料〕萝卜100克，海米15克。

〔配料〕花生油、精盐、味精各适量。



〔制作方法〕将萝卜洗净后去皮,切块待用。海米洗净,用温水泡发。炒锅加花生油烧热,放入萝卜块煸炒,加精盐炒匀,再放入海米及少量水,烧至萝卜熟透入味,加味精出锅。

〔特点〕香鲜可口。



## 蒜烧平菇

〔主料〕鲜平菇 100 克。

〔配料〕蒜 2 克,酱油 4 毫升,料酒 2 毫升,花生油、胡椒粉、精盐、水淀粉、鸡精各适量。

〔制作方法〕平菇洗净,撕成大片,放入沸水中烫透,取出挤干。蒜切片待用。炒锅加花生油烧至 5 成热,下蒜片爆香,烹入料酒、酱油,加鸡精及适量水,随即放入平菇、精盐、胡椒粉烧开,转用小火慢炖至平菇烧透入味,以水淀粉勾芡即成。

〔特点〕味道香美,营养丰富。



## 炆花菜

〔主料〕鲜花菜 100 克。

〔配料〕花椒粒、葱丝、姜末、精盐、植物油各适量。

〔制作方法〕将花菜洗净,掰成小块,下开水锅中煮沸,捞出沥水,撒入适量精盐,拌匀后盛入盘中,放上葱丝、姜末待用。炒锅放入植物油,用中火烧热,放入花椒粒,炸出香味后去花椒,趁热浇在葱丝、姜末上,拌匀即可。

〔特点〕味道香美。若加适量烫熟的胡萝卜丁或黄瓜丁,菜色将更美观。

## 油拌酥瓜条

〔主料〕净南瓜 100 克,鸡蛋 1 只。

〔配料〕面粉 10 克,淀粉 2 克,精盐、葱姜末、味精、胡椒粉、五香粉、花生油各适量。

〔制作方法〕将南瓜洗净,去皮、子及瓤,切成 5 厘米长、1 厘米宽的条,放入碗内,加精盐、味精腌渍 10 分钟。将鸡蛋磕入碗内,加入面粉、淀粉、精盐、味精搅拌成厚糊状。炒锅放入花生油,烧至 5 成热,将南瓜条逐条沾上蛋糊,放入油锅内炸成淡黄色,捞起沥油;待油温升至 7 成热时,再放入南瓜条炸成金黄色,捞出沥油。炒锅内留油烧热,下葱姜末煸出香味,放入南瓜条炒匀,加胡椒粉、五香粉调味后即可装盘。

〔特点〕味道鲜美,口感酥脆。

## 清蒸平菇

〔主料〕鲜平菇 100 克。

〔配料〕大蒜片 2 克,酱油、鸡精、胡椒粉、精盐、熟猪油各适量。

〔制作方法〕将平菇洗净,撕成大片,放入沸水中烫透,取出挤干,盛入碗中,加熟猪油、鸡精、酱油、大蒜片、胡椒粉、精盐及水 50 毫升,用大火蒸约 20 分钟即可。

〔特点〕味道香美,营养丰富。

## 烧香菇

〔主料〕香菇 60 克,熟笋片 10 克,熟蛋白片 1 只。



〔配料〕精盐、鸡精、水淀粉、麻油、熟猪油各适量。

〔制作方法〕将香菇洗净，捞出沥干，切大片，蒸熟透待用。炒锅放入熟猪油烧热，放入香菇片及蒸香菇的汤，加入熟笋片，用鸡精、精盐调味，烧沸后加入熟蛋白片，用水淀粉勾芡，淋入麻油即可。

〔特点〕味道香美，营养丰富。



## 鲜蘑豆腐

〔主料〕豆腐 50 克，鲜蘑菇 30 克。

〔配料〕鸡汤或水 10 毫升，淀粉 2 克，花生油、精盐、麻油、葱丝、姜片、白糖各适量。

〔制作方法〕将豆腐切成小方丁，鲜蘑菇洗净后切成丁。将豆腐丁、鲜蘑菇丁放入开水锅中焯片刻，捞出沥水。将葱丝、姜片、精盐、淀粉、鸡汤、白糖、麻油同放入碗中，调成芡汁。炒锅放花生油，用大火烧至 5 成热，放入豆腐丁、鲜蘑菇丁，炒匀放入兑好的芡汁，迅速翻炒，即可出锅。

〔特点〕味道香美，营养丰富。



## 酿苦瓜

〔主料〕苦瓜 100 克，猪五花肉 60 克，鸡蛋 1 只。

〔配料〕鸡精 1 克，料酒 5 毫升，白糖 2 克，花生油、精盐、酱油、淀粉、葱末、姜末、水淀粉各适量。

〔制作方法〕将猪五花肉洗净，剁成肉糜，加入葱末、姜末、酱油、淀粉、鸡蛋，拌匀制成肉馅待用。将苦瓜洗净，去瓜蒂，切成 2 厘米长的段，用勺挖去瓤成筒状，用精盐腌渍 2 分钟，沥水，把苦瓜

筒内壁均匀地抹上淀粉,将肉馅填入苦瓜筒内,抹平两头。炒锅放花生油,烧至5成热,放入苦瓜煎至金黄色,加适量水、鸡精、料酒、精盐、白糖烧沸,用水淀粉勾芡,出锅即成。

[特点] 鲜苦适口,味道独特。



## 荠菜肉馄饨

[主料] 大馄饨皮 10 张,荠菜鲜肉馅 125 克,上浆虾仁 10 只,鸡蛋皮丝 5 克。

[配料] 鸡汤 120 毫升,味精 0.5 克,熟猪油 2 毫升,精盐适量。

[制作方法] 将馄饨皮逐张摊开,抹上荠菜鲜肉馅,每只放入虾仁 1 只,包成馄饨生坯。汤锅放入鸡汤,上火烧开,加入鸡蛋皮丝、精盐、味精,倒入碗中。锅再放清水烧开,放入生馄饨,烧至浮出水面,再煮 1 分钟左右,即捞起甩干水,分装在汤碗里,淋上熟猪油,撒入鸡蛋皮丝即可食用。

[特点] 味美鲜嫩,口感适宜。



## 冬菜肉末

[主料] 猪肉 100 克,川冬菜 40 克。

[配料] 植物油 40 毫升,酱油 10 毫升,料酒 5 毫升,白糖、姜末各 5 克,味精、葱花各 1 克。

[制作方法] 将猪肉剁成末,川冬菜去根洗净后切成末。炒锅加植物油烧热,先放入肉末煸炒,再加入葱花、姜末稍炒,随后放入料酒、酱油、白糖、味精炒匀,最后下川冬菜末翻炒数次即成。

[特点] 鲜香适口,营养丰富。





## 萝卜连锅汤

〔主料〕猪肉 100 克,白萝卜 150 克。

〔配料〕花生油、豆瓣酱、酱油、葱花、香菜末、姜片、葱段、花椒粒、味精各适量。

〔制作方法〕将猪肉刮洗干净,放入锅内,加水煮开后去浮沫,下姜片、葱段、花椒粒,煮熟捞出,切成连皮薄片。豆瓣酱剁细,下油锅用小火炒香,待油呈红色时盛出,成为油酥豆瓣酱。将萝卜去皮,切成厚片,放入肉汤中,用中火煮至快熟时,放入熟肉片再煮 2~3 分钟即可盛出。油酥豆瓣酱加酱油、葱花、香菜末、味精拌成调味汁。萝卜和肉片蘸调味汁食用,余下的调味汁倒入汤中食用。

〔特点〕味道香甜,营养丰富。



## 平菇肉片

〔主料〕鲜平菇 100 克,猪肉片 40 克。

〔配料〕花生油、葱花、姜片、酱油、料酒、胡椒粉、精盐、淀粉、鸡精适量。

〔制作方法〕将平菇洗净,撕成大片,下沸水锅中烫透,取出挤干。猪肉片加酱油、精盐、鸡精、料酒、淀粉拌匀挂浆。炒锅放花生油烧热,放入葱花、姜片爆香,随即下肉片煸炒,至肉片变色后,加水适量及胡椒粉烧开,放入平菇片,用小火烧 5 分钟,再转大火收浓汁即可。

〔特点〕味道鲜美,营养丰富。